

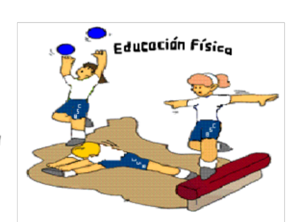


PLANIFICACIÓN EDUCATIVA 2014-2016

Autor: Msc. Freddy Moreno.



PROGRAMA CURRICULAR ANUAL 2014-2015



1. DATOS INFORMATIVOS

INSTITUCIONAL	PROFESIONAL
○ PLANTEL Colegio Nacional "Simón Bolívar" ○ DIRECCION Rio de Janeiro Oe 2-140 entre la Av. América y Manuel Larrea. ○ TELEFONO 3749180 /81/82/83/84/85. ○ ÁREA Educación Física ○ ASIGNATURA Educación Física ○ CURSO Primeros de Bachillerato Segundo de Bachillerato ○ PARALELOS C, D, E, F, G - Ciencias B, C, D - Contabilidad A, B - Sistemas ○ JORNADA Matutina ○ HORAS SEMANALES/ ANUALES 20 horas Semanales Educa. Física 800 horas anuales. 10 horas Semanales de Participación estudiantil 400 horas anuales. **Total 1200 horas**.	○ NOMBRES Y APELLIDOS Freddy M. Moreno C. ○ TÍTULO - Licenciado en Ciencias de la Educación Profesor de Enseñanza media en la especialización de Educación Física. - Técnico Deportivo en la especialidad de Lucha Olímpica (FILA) - Especialista en Entrenamiento Deportivo. - Diplomado Superior en Gestión del Deporte y Arbitraje. - Diplomado en Gestión de la Seguridad y Salud ocupacional. - C. Magister en Cultura Física y Deportología. ○ AÑOS DE SERVICIO EN EL MAGISTERIO 20 años ○ AÑOS DE SERVICIO EN EL PLANTEL 16 Años ○ N° CEDULA IDENTIDAD 17…………… ○ N° AFILIACION IESS 96…………… ○ DIRECCION DOMICILIARIA Balcón del valle ○ TELEFONO 0984100908 / 0995721363 ○ CORREO ELECTRONICO freddymmorenoc@hotmail.com

COLEGIO SIMÓN BOLÍVAR
Profesor Freddy M. Moreno C.

Tabla 2: *Horario de clases*

<table>
<tr><th>HORAS</th><th>Lunes</th><th>Martes</th><th>Miércoles</th><th>Jueves</th><th>Viernes</th></tr>
<tr><td>1
06h50 a 07h30</td><td>Planificación</td><td>Investigación</td><td>Planificación</td><td>Planificación</td><td rowspan="2">Educa. Física
1ro D Ciencias</td></tr>
<tr><td>2
07h30 a 08h10</td><td>Planificación</td><td>Investigación</td><td rowspan="2">Educa. Física
1ro G Ciencias</td><td>Planificación</td></tr>
<tr><td>3
08h10a 08h50</td><td>Planificación</td><td>Control de tareas</td><td rowspan="2">Educa. Física
2do A Sistemas</td><td rowspan="2">Educa. Física
1ro F Ciencias</td></tr>
<tr><td>4
08h50 a 09h30</td><td>Planificación</td><td>Control de tareas</td><td rowspan="2">Atención a Representantes</td></tr>
<tr><td>5
09h30 a 10h10</td><td rowspan="2">Educa. Física
1ro C Ciencias</td><td>Control de tareas</td><td>Planificación</td><td>Investigación</td></tr>
<tr><td>6
10h35 a 11h15</td><td rowspan="2">Educa. Física
2do C Contabilidad</td><td>Control de tareas</td><td>Área</td><td rowspan="2">Educa. Física
1ro E Ciencias</td></tr>
<tr><td>7
11h15 a 11h55</td><td>Control de tareas</td><td>Control de tareas</td><td>Área</td></tr>
<tr><td>8
11h55 a 12h35</td><td rowspan="2">Educa. Física
2do D Contabilidad</td><td rowspan="2">Educa. Física
2do B Contabilidad</td><td rowspan="2">Educa. Física
2do B Sistemas</td><td>Investigación</td><td>Investigación</td></tr>
<tr><td>9
12h35 a 13h15</td><td>Retroalimentación Pedagógica</td><td>Feedback Pedagógica</td></tr>
</table>

Fuente: Vice Rectorado C.S.B.
aSc Horarios

Horario generado 4. 9. 2014

VISIÓN

El Colegio Nacional "Simón Bolívar" de la ciudad de Quito en los próximos cinco años, se consolidará como una institución educativa de excelencia académica, artística y deportiva; líder en la investigación e innovación pedagógica; con estudiantes que practiquen valores con capacidades integrales de calidad en la aplicación de sistemas de interrelación social, gestión y emprendimiento educativo; mediante una formación holística, inclusiva, plurinacional e intercultural, en concordancia al avance de la ciencia, la tecnología y el buen vivir.

MISIÓN

Somos una institución de carácter fiscal y laico, que forma bachilleres de excelencia, en un ambiente de calidad y calidez, responsabilidad, equidad, honestidad, solidaridad y respeto, a los deberes y derechos; con mentalidad crítica, reflexiva, investigativa y emprendedora; provistas de conocimientos científicos tecnológicos, deportivos y artísticos capaces de acceder a la educación superior o al campo laboral, que coadyuven al ejercicio de la ciudadanía, la unidad en la diversidad para la transformación social y preservación de la naturaleza.

PRINCIPIOS GUÍAS DE LA ACCIÓN EDUCATIVA DEL PLANTEL

Verdad. Por ser un valor ético y una búsqueda permanente de la ciencia, aunque ésta sea relativa. La verdad vista en el marco del saber pensado y sentido.

Solidaridad. Formamos seres sensibles a los problemas sociales, a la cooperación, a reflexionar sobre la realidad y actuar en beneficio del bien común. No solo se forma en lo académico, en la ciencia, en la técnica; se da sentido a lo humano, a lo emocional y a lo racional.

Trabajo. Un compromiso con la generación que se forma mediante la acción y reflexión. El estilo de trabajo positivo, proactivo y en equipo, es manifiesto como fortaleza de sus docentes, administrativos y garantía de sus estudiantes.

Calidad. Como forma consciente de proceder, comportarse, actuar y auto dirigirse. Una orientación inteligente, que respete los derechos y las obligaciones individuales y colectivas, encaminada a realizar siempre lo mejor.

Excelencia. Tenemos reconocimiento social, como uno de los colegios emblemáticos del país. Los nuevos proyectos pedagógicos y de emprendimiento, son sustentos permanentes para el mejoramiento continuo.

COLEGIO NACIONAL "SIMÓN BOLÍVAR" 	**MESO PLANIFICACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA**	**REVISIÓN:**	
		FECHA:	**01-IX-14**
		HOJA:	**1**

1 DATOS INFORMATIVOS

a. AÑO LECTIVO: 2014 – 2015
b. ÁREA: Educación Física.
c. ASIGNATURA: Educación Física.
d. CURSO: 1 de Bachillerato- C, D, E, F, G. (Ciencias)
2 de Bachillerato- B, C, D Contabilidad- A, B Sistemas (Técnico)
e. ESPECIALIZACIÓN: Ciencias y técnico.

2 CÁLCULO DEL TIEMPO

a. Número de horas semanales:	2	Horas
b. Número de semanas de Trabajo:	40	Semanas
c. Vacaciones del 1 Quimestre:	2	Semanas
d. Exámenes del 1 y 2 Quimestre:	2	Semanas
Subtotal:	44	Semanas

Total, anual de horas clase: 10 cursos x 1 semana= 20 x 40 semanas= 800 horas

3 DIAGNÓSTICO (ANALISIS DEL CONTEXTO)

	FODA DE EDUCACIÓN FÍSICA		
INTERNAS	**FORTALEZAS:** - Prestigio Institucional, 75 años. - Personal Docente con formación en pregrado y posgrado. - Estructura administrativa acorde con el Marco Legal Educativo. - Ineval-Ser Bachiller, puesto 51 de 1671 instituciones educativas. - Estudiantes constructores de su aprendizaje significativo y auténtico. - Comunidad Educativa con excelente formación Constructivista y pensamiento crítico y creativo. - Seres Competentes con calidad y calidez.	**OPORTUNIDADES:** - Proponer innovaciones con proyectos de Educación Física, tendientes a mejorar los estándares de calidad y cambio. - Concientización en la comunidad educativa sobre la salud y las capacidades físicas, para promover los objetivos del buen vivir con calidad y calidez. - Fortalecer los Hábitos Saludables y la correcta nutrición a las y los estudiantes. - Elaborar convenios con instituciones públicas y privadas. - Asistir a los Cursos de formación continua-Docente en el MINUDEC.	**EXTERNAS**
	DEBILIDADES: - Falta de conocimientos y asesoramiento en proyectos de aula. - Falta de observación de las clases por parte de los Directivos para el seguimiento científico e investigativo del área de educación física. - Escasa bibliografía de E. F. en biblioteca. - Falta del docente mentor para el área. - Espacios físicos y material didáctico sin inventario y poca dosificación. - Poca cultura de seguridad y salud.	**AMENAZAS:** - No existe un archivo master del cumplimiento en la investigación anual de educación física - Escasa cultura y política del aprovechamiento del tiempo libre y ocio de la comunidad educativa. - Presencia de delincuencia y vandalismo en los exteriores de la institución. - Elevada contaminación ambiental en el entorno y daños de la radiación ultravioleta. - Poco resguardo policial y falta de colaboración de la comunidad del barrio.	

Fuente: Elaborado por Freddy M. Moreno C.

4 EDUCACIÓN FÍSICA BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO (B.G.U)

BASES PEDAGÓGICAS DEL DISEÑO CURRICULAR	LA IMPORTANCIA DE ENSEÑAR Y APRENDER EN EDUCACIÓN FÍSICA		PERFILES DE SALIDA DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO
	Perfil de salida del área	**Objetivos educativos del área**	
1. **El desarrollo de la condición humana y la preparación para la comprensión** que practiquen valores como el respeto, responsabilidad, honestidad y solidaridad, aplicando al Marco del Buen Vivir 2. **Proceso epistemológico: un pensamiento y modo de actuar lógico, critico y creativo**, a través del cumplimiento de los objetivos educativos que **evidencian** en el planteamiento de habilidades y conocimientos. 3. **Una visión crítica de la pedagogía: aprendizaje productivo y significativo** en el incremento del protagonismo de los estudiantes dentro del proceso educativo. 4. **El desarrollo de destrezas con criterio de desempeño** que es la expresión del ***"saber hacer"*** en los estudiantes con un nivel de complejidad y donde los docentes elaboren la planificación micro curricular de sus clases. 5. **El empleo de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC)** dentro del proceso educativo para **apoyar** la enseñanza y el aprendizaje. 6. **La evaluación integradora de los resultados del aprendizaje** que valora el desarrollo y cumplimiento de los objetivos a fin de implementar sobre la marcha a la retro alimentación.	1. Valorar la importancia de la actividad física como medio de formación y construcción personal para fortalecer la defensa y conservación de la salud en función de su autoestima y del uso racional del tiempo libre. **2.** Reconocer que necesita desarrollar sus capacidades, habilidades y destrezas para comprender y practicar los fundamentos de la Educación Física de forma coherente y sistemática, con la finalidad de proyectarse hacia una realización deportiva. **3.** Proponer soluciones a los problemas fundamentales del ser humano. **4.** Transferir y utilizar las destrezas con criterio de desempeño. **5.** Aplicar conceptos, reglas, las tácticas y las técnicas que la Educación Física aporta a la educación integral, proporcionando elementos.	**1.** Utilizar y valorar la riqueza expresiva del cuerpo y del movimiento en diversas manifestaciones como medio de expresión, socialización y comunicación. **2.** Realizar actividades de forma individual y grupal, manteniendo una actitud responsable, de tolerancia, solidaridad, comprensión y respeto hacia sí mismo y hacia los demás. **3.** Poseer una amplia base de destrezas motrices, cognitivas y socio afectivas, que le faciliten su desenvolvimiento en la actividad física en general y en la de su predilección. **4.** Conocer y valorar la salud y la calidad de vida a través de la práctica sistemática de la Educación física y mediante el conocimiento de los mecanismos fisiológicos básicos, a fin de prevenir conductas negativas que representen riesgo para la salud. **5.** Utilizar, de forma autónoma, la actividad física y las técnicas de relajación como medio de conocimiento personal y como recurso para reducir desequilibrios.	**1. Pensar rigurosamente.** **2. Comunicarse efectivamente.** **3. Razonar numéricamente.** **4. Utilizar herramientas tecnológicas de forma reflexiva y pragmática[1].** **5. Comprender su realidad natural.** **6. Conocer y valorar su historia y su realidad sociocultural.** **7. Actuar como ciudadano responsable.** **8. Manejar sus emociones en la interacción social.** **9. Cuidar de su salud y bienestar personal.** **10. Emprender.** **11. Aprender por el resto de su vida.** **12. Conocer, comprender, recordar y explicar.**

[1] Pragmatismo **2.** m. *Fil.* Movimiento filosófico iniciado en los Estados Unidos por C. S. Peirce y W. James a fines del siglo XIX, que busca las consecuencias prácticas del pensamiento y pone el criterio de verdad en su eficacia y valor para la vida.

5 MATRIZ DE CONCRECIÓN DE DESTREZAS DEL PRIMER AÑO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO.

GENERALES		ESPECÍFICAS	
Aceptar Ayudar Bailar Caer Comparar Compartir Conocer Construir Contribuir Correr Crear Danzar Describir Derribar Descubrir Elaborar	Empujar Enfrentar Equilibrar Expresar Flotar Jugar Juzgar Lanzar Luchar Nadar Observar Participar Rodar Rolar Saltar Fraccionar Valorar Zambullir…	Correr en diferentes ritmos. Correr en diferentes velocidades. Saltar en distancia. Saltar en altura. Lanzar en distancias y precisión. Bailar diferentes ritmos. Ayudar y cooperar con el que nos necesite. Juzgar lo positivo y lo negativo. Conocer y apreciar su cuerpo. Practicar normas de aseo. Resolver problemas en el aula. Contribuir al desarrollo de los aprendizajes en los bloques.	Compartir con los demás. Crear formas de movimientos. Experimentar diferentes movimientos. Expresar sentimientos. Seleccionar juegos y actividades de acuerdo a su edad. Rolar en diferentes posiciones. Rodar en diferentes planos. Crear acciones en pro de la salud. Enfrentar criterios de valoración de la actividad. Discernir diferencias entre objeto y movimiento[2].

CAPACIDADES CONDICIONALES Y COORDINATIVAS	
Velocidad. -	Mejoramiento de la velocidad de reacción, gestual, desplazamiento y de llegada.
Fuerza. -	Fortalecimiento de la *fuerza explosiva* (movimiento veloz). La Fuerza es la capacidad de superar una resistencia mediante una contracción muscular. El músculo está formado por fibras que contienen dos proteínas, actina y miosina[3].
Resistencia. -	Mejoramiento de la resistencia aeróbica (oxigeno suficiente) y anaeróbica (oxígeno insuficiente).
Flexibilidad. -	Incremento de la movilidad articular y la elasticidad muscular.
Coordinativas. -	El **equilibrio**, el **ritmo**, la **coordinación espacial**, la **coordinación ojo-mano-pie**, la capacidad de **relajación** y la capacidad de realizar **combinaciones motrices**.
Derivadas o Combinadas. -	Son la **Agilidad** que es combinar **coordinación, velocidad, equilibrio** y la **potencia** es el resultado de la suma de **fuerza y velocidad**. La coordinación ojo-mano-pie y la capacidad de relajación. ***Nota. -*** Las capacidades condicionales y coordinativas se incrementan de acuerdo al desarrollo psicomotor y nutricional de las y los estudiantes con la calidad de enseñanza y de aprendizaje significativo.

[2] Véase Planificación curricular del área de cultura física (2008), pág. 191.

[3] Santillana ***Educación física 3*** (1998), pág.44.

 COLEGIO NACIONAL "SIMÓN BOLÍVAR"	MESO PLANIFICACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA	REVISIÓN:	
		FECHA:	01-IX-14
		HOJA:	4

6 CONTENIDOS PARA PRIMER AÑO DE BACHILLERATO.

BLOQUES CURRICULARES	Nº PERÍODOS	GRADES CONTENIDOS	Nº PERÍODOS	CONTENIDOS	Nº PERÍODOS
1 MOVIMIENTOS NATURALES	12	La Salud y Movimientos naturales.	12	La Salud y capacidades físicas	4
				Hábitos saludables, nutrición.	4
				El calentamiento y su importancia.	4
	14	Pruebas de Pista.	8	Historia del Atletismo.	2
				Carrera de Velocidad.	2
				Carrera con Relevos.	2
				Organización de pequeñas competencias.	2
		Los concursos.	6	Salto de longitud	2
				Salto de altura (*fosbury flop*).	2
				Lanzamientos de jabalina.	2
	14	Natación	12	Familiarización y Juegos en el agua	4
				Crol y espalda-Técnica	6
				Clavados y zambullidas	2
		Defensa Personal	2	Juegos de Lucha y sus derribes	2
					40
2 JUEGOS	12	Juegos Grandes	12	Baloncesto.	2
				Fútbol.	2
				Balonmano	2
				Voleibol.	4
				Juegos pre deportivos	2
3 MOVIMIENTO FORMATIVO ARTÍSTICO Y EXPRESIVO	28	Habilidades Gimnásticas.	16	Ejercicios Aeróbicos	2
				Rodadas	2
				Roles.	2
				Serie gimnastica	2
				Viga de equilibrio (mujeres), caballete (hombres).	2
				Habilidades gimnásticas especificas	2
				Pelota, cintas, el aro.	2
				Series gimnásticas.	2
		Baile y Danzas	12	Creación y expresión.	
				Mimo.	2
				Baile regional de la Costa.	4
				Danza Folclórica nacional	4
				Técnicas de relajación	2
	80				40

Nº.	TÍTULOS DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS	PERÍODOS
1	SALUD Y CAPACIDADES FÍSICAS EN LAS Y LOS ESTUDIANTES PARA MEJORAR EN EL BUEN VIVIR CON CALIDAD Y CALIDEZ	40
2	JUGAR PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA	12
3	¿SABES HABLAR BAILANDO CON EL LENGUAJE CORPORAL?	28

SUBCONTENIDOS DIDÁCTICOS	EJES TRANSVERSALES
a. Capacidades condicionales y coordinativas, salud y nutrición.	El Buen vivir y el cuidado de la Salud y los hábitos de recreación de los estudiantes.
b. Atletismo pruebas de pista y los concursos.	Educación de Superación y la formación de una ciudadanía democrática.
c. Juegos grandes.	Educación para la salud.
d. Jugamos en equipo.	Educación para la equidad de género.
e. Gimnasia artística.	Educación para la paz y educación sexual en los jóvenes.
f. Expresión corporal y artística.	La interculturalidad y protección del medio ambiente.

Fuente: Elaborado por Freddy Moreno.

7 METODOLÓGICA

El carácter de los bloques curriculares que van a trabajarse en el presente año lectivo define a **los métodos de enseñanza-aprendizaje** (*global/ inductivo-deductivo, mixto*). Las actividades van dirigidas fundamentalmente a alcanzar un desarrollo eficaz y efectivo *de* ***las competencias y destrezas con criterio de desempeño****,* de las **capacidades físicas**, con el mejoramiento de **habilidades motrices específicas** aplicando en la vida cotidiana con los objetivos del buen vivir.

Lo más importante, desde el punto de vista metodológico científico, es diseñar una estrategia de enseñanza-aprendizaje en la Educación Física, que permita que el alumnado cumpla procesos significativos y auténticos en sus **hábitos, habilidades básicas, destrezas y competencias,** durante las etapas educativas que puedan **transferirlos en la comunidad de aprendizaje y su calidad de vida.**

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

Se Clasifican en:

- *Estrategias socializadoras*. - Panel de Expertos
- *Estrategias individualizadoras*. - Desarrollo de las tareas individuales.
- *Estrategias personalizadoras*. - Autoevaluación, incrementa la creatividad.
- *Estrategias creativas*. - Creativas en grupos, completar, formación y fluidez
- *Estrategias de tratamiento de la información*. - Manejo de la NTIC y ofimática.
- *Estrategias por descubrimiento*. - Transmisión de contenido de la materia.
- *Estrategia del ABP*: Aprendizaje basado en problemas y Aprendizaje basado en proyectos de aula.

8 RECURSOS DIDÁCTICOS

HUMANOS

Comunidad Educativa, Instituciones Públicas y Privadas.

TÉCNICOS Y MATERIALES

Patios, colchonetas, cajonetas, estés, grabadora, CD, memoráis, videos, salón audio visual, computador, libros de educación física, manual de la salud y capacidades físicas para mejorar la calidad de vida, aulas y bibliotecas virtuales, blogs, links y más.

Medios Didácticos	Medios y Recursos Materiales
- La explicación. - La demostración. - Juegos lúdicos. - Trabajo corporativo. - Manual de la salud y capacidades físicas para mejorar la calidad de vida, ***"saber conocer, aprender a aprender y saber convivir".*** - Carpeta para el desarrollo de las tareas individuales, grupales, autoevaluación y feedback. - Fichas para evidenciar el desarrollo físico y de salud en el B.G.U con sus especialidades en ciencias y técnico, que contribuyan al proceso investigativo e indicadores de logro a alcanzar en el año lectivo. - Bibliotecas Virtuales de consulta y elaboración de libros y cuadernos digitales 3.0, blogs de Educación Física y links electrónicos[4].	- Patios y espacios deportivos de la institución. - Salón audiovisual. - Cronómetro, silbato (para el desarrollo auditivo). - Báscula. - Altímetro. - Cinta métrica. - Bancos suecos o estés. - Viga de equilibrio, caballete - Cuerdas. - Pelotas - Ulas - Balones para básquet, fútbol, voleibol, balón mano. - Colchonetas grandes y pequeñas - Flotadores barra de spaguetis. - Computador, tablet, celulares. - Grabadora, cd, memorys. - Vestuarios para las diversas actividades artísticas, culturales, deportivas tanto internas como externas.

[4] http://issuu.com/freddymorenoec

9 EVALUACIÓN

Diagnóstica: Valorar las pruebas iniciales *(saber conocer y saber hacer)* de las capacidades condicionales, coordinativas, de salud y nutricional.
Formativa Evaluar de forma sistemática el aprendizaje significativo y el desempeño autentico en lo práctico, teórico e investigativo *(saber hacer, aprender a aprender y saber convivir),* tanto individual como grupal, utilizando la heteroevaluación, coevaluación y autoevaluación del desarrollo constructivista de los bloques curriculares por destrezas con criterio de desempeño y competencias.
Sumativa o Final: Evidenciar los indicadores esenciales de evaluación.

INDICADORES ESENCIALES DE EVALUACIÓN PARA PRIMERO DE BACHILLERATO	
1. Aplica el conocimiento de la Salud y Capacidades Físicas para una correcta calidad de vida con los principios del buen vivir. **2.** Participa en diferentes competencias, aplicando procedimientos técnicos, tácticos y reglamentarios en pruebas de carreras, saltos, impulsión y lanzamientos. **3.** Organiza pequeñas competencias a nivel de aula e institución educativa. **4.** Demuestra las técnicas de la natación de los estilos: crol y espalda. **5.** Ejecuta varias formas de clavados y zambullidas en el agua desde diferentes alturas. **6.** Aplica los fundamentos básicos de la lucha.	**7.** Crea nuevos juegos a partir del conocimiento de las diferentes técnicas, tácticas y reglas de los juegos grandes. **8.** Demuestra y aplica los fundamentos técnicos y las reglas básicas de varios deportes. **9.** Ejecuta rutinas de ejercicios aeróbicos para promover el mejoramiento de la salud. **10.** Demuestra series de ejercicios a manos libres que combinen saltos, lanzamientos, carreras, equilibrios y coordinación. **11.** Aplica secuencias de pasos en pequeñas coreografías del baile regional de la Costa. **12.** Aplica los pasos básicos en una danza folclórica. **13.** Demuestra interés en el conocimiento y la práctica de los primeros auxilios básicos[5].

[5] Véase en el Área de Educación física, Currículo de E.F. 2012, Quito, pág. 143

10 BIBLIOGRAFÍA

¿Dónde Puede Consultar?:

- 65 años por ***Los Caminos de la Libertad*** (2006), Colegio Experimental "Simón Bolívar", Quito.
- Domingo, B. y ERIC Mª S. (2010) ***Enseñar por competencias en Educación Física***, España.
- Libro Cuaderno de Patio (2002) ***Educación Física 1º Bachillerato***, Teleña, Bruño, Madrid.
- Edelvives (2011), ***Educación Física 01 Proyecto de Aula 360°***, Zaragoza.
- Edelvives (2008), ***Educación Física 02 Proyecto más que uno***, Zaragoza.
- Ministerio de Educación (2012) ***Marco Legal Educativo***, Quito.
- Ministerio de Educación y Ministerio del Deporte (2012) ***Currículo de Educación Física para la E.G. B y Bachillerato***, Quito.
- Ministerio de Educación y Culturas (2003) ***Programa de Estudio y Guía Didáctica, Área de Cultura Física*** Senader MEC. Quito.
- Ministerio del Deporte (2008) ***Planificación Curricular del Área de Cultura Física para el Sistema Escolarizado del País***, Gestión de Educación Física Equipo Técnico, Quito.
- Molina E. (1998) ***Secundaria 2000 Educación Física 4*** Grupo Santillana de ediciones S.A. Madrid.
- Villada H., Vizuete C. (1998) ***Serie Nuestro Mundo Educación Física*** Grupo Anaya, S.A. Madrid.

WEDGRAFÍA

- http://issuu.com/usfq/docs/28.08.2013-planificacio__n_curricul
- http://educacinfsicafreddymoreno.blogspot.com/
- http://www.efdeportes.com/efd170/salud-y-capacidades-fisicas-en-estudiantes.htmwww.deporteyciencia.com
- http://www.slideshare.net/FreddyMorenoCaza
- https://www.facebook.com/freddymartin.morenocaza?ref=tn_tnmn
- https://www.linkedin.com/pub/freddy-moreno/71/9b9/453
- http://uv.exa.ec/index-es.html (monitor de radiación ultra violeta)
- http://prezi.com/your/
- https://www.examtime.com/es-ES (mapas mentales)
- https://az1.qualtrics.com/ControlPanel/?T=3Pu3xo (encuestas)

Elaborado Profesor B.G.U.	Revisado Director@ de Área	Aprobado Vice Rectorado	Asesor Educativo
Nombre: Freddy M. Moreno C. Fecha: 01 de septiembre / 2014 Firma:	Nombre: Carlos Ávila Fecha: 01 de septiembre/2014 Firma:	Nombre: Dra. Fanny Mantilla Fecha: 01 de septiembre /2014 Firma:	Nombre: Fecha: Firma:

LA IMPORTANCIA DE ENSEÑAR Y APRENDER EN LA EDUCACIÓN FÍSICA	PERFIL DE SALIDA DEL ÁREA	OBJETIVOS EDUCATIVOS DEL ÁREA
- El B.G.U. tiene como finalidad la formación de **adolescentes poseedores de valores humanos inspirados en el buen vivir** - La verdadera educación significativa requiere una diversidad de actividades cognitivas ***(saber conocer-aprender a aprender),*** motrices ***(saber hacer-convivir)***, afectivas ***(saber ser y saber convivir).*** - La E.F de calidad se proyecta como una asignatura que facilite el desarrollo de **destrezas con criterio de desempeño** para promover el aprendizaje significativo en la **salud**, el desarrollo del movimiento para que el estudiante sea una persona que disfrute de la **actividad física** a plenitud.	- Valorar la importancia de la actividad física como medio de formación y construcción personal para favorecer la defensa y conservación de la **salud** en función de su autoestima y del uso racional del tiempo libre. - Reconocer que necesita desarrollar sus **capacidades, habilidades y destrezas** para comprender y practicar los fundamentos de la Educación Física de forma coherente y sistemática, con la finalidad de proyectarse hacia una realización deportiva. - Proponer soluciones a los problemas fundamentales del **ser humano** relacionados con el cuerpo en movimiento, desde su experiencia personal. - Transferir y utilizar las **destrezas con criterio de desempeño** -propias de las actividades físicas- en aplicaciones deportivas y situaciones de la vida real. - Aplicar –en las relaciones que establece con la sociedad- los conceptos, las reglas, las técnicas y las tácticas que la **Educación Física aporta a la formación integral,** proporcionando elementos educativos.	- Utilizar y valorar la riqueza expresiva del cuerpo y del movimiento en diversas manifestaciones como medio de expresión, socialización y comunicación. - Realizar actividades de forma individual y grupal, manteniendo una actitud responsable, de tolerancia, solidaridad, comprensión y respeto hacia sí mismo y hacia los demás. - Poseer una amplia base de destrezas motrices, cognitivas y socio afectivas, que le faciliten su desenvolvimiento en la actividad física en general y en la de su predilección. - Conocer y valorar la salud y la calidad de vida a través de la práctica sistemática de la Educación física y mediante el conocimiento de los mecanismos fisiológicos básicos, a fin de prevenir conductas negativas que representen riesgo para la salud. - Utilizar, de forma autónoma, la actividad física y las técnicas de relajación como medio de conocimiento personal y como recurso para reducir desequilibrios y tensiones de la vida diaria. - Organizar y participar en las actividades físico-deportivo que contribuyan a satisfacer sus necesidades personales, y que constituyan un medio que el disfrute activo del tiempo de recreo y del tiempo libre. - ***Conocer y valorar la salud y la calidad de vida a través de la práctica sistemática de la Educación Física y mediante el conocimiento de los mecanismos fisiológicos básicos, a fin de prevenir conductas negativas que representen riesgos para la salud.***

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

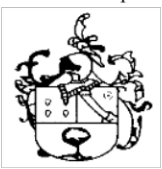
Dosificación Pedagógica 2014-2015 — Esp. Freddy Martín Moreno Caza

Curso: Primero de B.G.U. — Fecha: ***Septiembre a diciembre***

PRIMER PERÍODO — **PRIMER QUINQUEMESTRE / SESIONES**

Unidad	Competencia básica	Sub competencia específica	Objetivo del quimestre	Objetivos generales de E. F.	Criterios de evaluación	Sistemas de Conocimientos	Sistemas de contenidos	SEPTIEMBRE								OCTUBRE										NOVIEMBRE								DICIEM					
								1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15		16	
							PROCEDIMIENTOS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE	1	5	8	13	15	20	23	26	29	3	6	10	13	17	20	24	27	1	3	7	10	14	17	21	24	28	1	5	8	12	15	19
Salud y Capacidades Físicas en las y los estudiantes para mejorar en el buen vivir con calidad y calidez	Tratamiento de la información y la competencia digital	Aplicar las propias posibilidades motrices en relación con las demás, con diferentes pruebas (saber hacer) en diferentes ambientes.	Valorar y aplicar la salud y las capacidades físicas, como la nutrición, incorporando a la educación física y la práctica del deporte para fortalecer el desarrollo significativo y desempeño autentico con calidad y calidez.	Utilizar sus capacidades condiciónales y coordinativas, antropométricas y capacidad pulmonar, para determinar el nivel de inicio de las y los estudiantes del B.G.U., predominando el principio de multilateralidad de cantidad a calidad con calidez.	Conocer y evaluar las pruebas de diagnóstico con disciplina y honestidad estableciendo normativas en cuadros estadísticos.	MÓDULO 1 FORMACIÓN Y SALUD	Importancia de la Educación Física en el plan del buen vivir	2	2						PROCLAMACIÓN DE ABANDERADAS/OS Y ESCOLTAS																				FUNDACIÓN DE SAN FRANCISCO DE QUITO				
							Pruebas de diagnostico			1								1	1																				
							Ingreso de resultados en las fichas												1	1																			
							Hábitos saludables, la nutrición				1	1	1	1		1	1					1		1		1		1		1		1		1		1		1	1
						MÓDULO 2 M. Naturales Velocidad	Posiciones fundamentales Atletismo											1																					
							Carrera con implementos (palillos)												1																				
							Carrera con tareas (piques de 5, 10, 15 mts)													1																			
	Competencia en conocimiento e interacción con el mundo						Juegos de velocidad														2																		
							Pequeñas competencias y autoevaluación															1	1																
					Planificar y poner en práctica los calentamientos autónomos, fundamentación técnica y reglamentaria características de la actividad física que se realiza.	M. Naturales Carrera de relevos	Enseñanza de la técnica básica																	1	1														
							Trabajo en el sitio en grupos																		1		30	30											
							Trabajo con tareas pasado el testigo																			1	1		1										
							Carrera del pase del testigo en 10, 15 mts.																				1	1											
							Pequeñas competencias y autoevaluación																						1										
	Competencia en comunicación lingüística y matemática.					MÓDULO 3 Los Concursos	Enseñanza del salto de longitud																							1	1	1	1			1			
							Enseñanza de la técnica fosbury foul																													1	1	2	
							Desarrollo de la fz en salto alto																														1		
							Pequeñas competencias y autoevaluación																										1					30	
						MODULO 4 Natación y lucha	Familiarización y Juegos lúdicos de natación			2	2	2	2	2		2	2																	1			1		
							Enseñanza de la técnica de crol																											1		2	1	2	2
							Defensa personal																																

Fuente: Elaborado por Freddy M. Moreno C.





COLEGIO NACIONAL "SIMÓN BOLÍVAR " DE QUITO

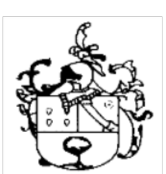
ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Dosificación Pedagógica 2014-2015 — Esp. Freddy Martín Moreno Caza

Curso: Primero de B.G.U. — Fecha: ***Septiembre a diciembre*** — **PRIMER QUINQUEMESTRE / SESIONES**

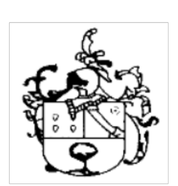
SEGUNDO PERÍODO

								DICI		ENERO										FEBRERO								MARZO										ABRIL	
Unidad	Competencia básica	Sub competencia específica	Objetivo del quimestre	Objetivos generales de E. F.	Criterios de evaluación	Sistemas de Conocimientos	Sistemas de contenidos	17		18		19		20		21		22		23		24		25		26		27		28		29		30		31		32	
							PROCEDIMIENTOS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE	22	26	29	2	5	9	12	16	19	23	26	30	2	6	9	13	16	20	23	27	2	6	9	13	16	20	23	27	30	3	6	10
Salud y Capacidades Físicas en las y los estudiantes para mejorar en el buen vivir con calidad y calidez	Tratamiento de la información y la competencia digital	Aplicar las propias posibilidades motrices en relación con las demás, con diferentes pruebas (saber hacer) en diferentes ambientes.	Valorar y aplicar la salud y las capacidades físicas, como la nutrición, incorporando a la educación física y la práctica del deporte para fortalecer el desarrollo significativo y desempeño autentico con calidad y calidez.	Utilizar sus capacidades condiciónales y coordinativas, antropométricas y capacidad pulmonar, para determinar el nivel de inicio de las y los estudiantes del B.G.U., predominando el principio de multilateralidad de cantidad a calidad con calidez.	Conocer y evaluar las pruebas de diagnóstico con disciplina y honestidad estableciendo normativas en cuadros estadísticos.	MÓDULO 1 FORMACIÓN Y SALUD	Importancia de la Educación Física en el plan del buen vivir	1			30	30	30									Período de vacaciones por término del primer quimestre.		Dos semanas de vacaciones.															
							Pruebas de diagnóstico inicial	1																															
							Ingreso de resultados en las fichas																																
							Hábitos saludables, la nutrición				1		1																										
						MÓDULO 2 M. Naturales Velocidad	Posiciones fundamentales																																
							Carrera con implementos (palillos)																																
							Carrera con tareas (piques de 5, 10, 15 mts)																																
	Competencia en conocimiento e interacción con el mundo						Juegos de velocidad																																
							Pequeñas competencias y autoevaluación																																
						M. Naturales Carrera de relevos	Enseñanza de la técnica básica																																
					Planificar y poner en práctica los calentamientos autónomos, fundamentación técnica y reglamentaria características de la actividad física que se realiza.		Trabajo en el sitio en grupos																																
							Trabajo con tareas pasado el testigo																																
							Carrera del pase del testigo en 10, 15 mts.																																
							Pequeñas competencias y autoevaluación																																
	Competencia en comunicación lingüística y matemática.					MÓDULO 3 Los Concursos	Enseñanza del salto de longitud																																
							Enseñanza de la técnica fosbury foul																																
							Desarrollo de la fz en salto alto																																
							Pequeñas competencias y autoevaluación																																
						MODULO 4 Natación y Defensa personal	Juegos lúdicos de natación		1					1	1																								
							Enseñanza de la técnica de espalda		1	1				1	1	2	1	1	1	1	1																		
							Defensa personal				1	2	1													1	1												



COLEGIO NACIONAL "SIMÓN BOLÍVAR" DE QUITO
ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA
Dosificación Pedagógica 2014-2015 — Esp. Freddy Martín Moreno Caza
Curso: Primero de B.G.U. — Fecha: ***febrero a junio*** — SEGUNDO QUINQUEMESTRE / SESIONES

TERCER PERÍODO								FEB		MARZO								ABRIL									MAYO									JUNIO			
Unidad	Competencia básica	Sub competencia específica	Objetivo del quimestre	Objetiv. Generales de E. F.	Criterios de evaluación	Sistemas de Conocimientos	Sistemas de contenidos	26		28		29		30		31		32		33		34		35		36		37		38		39		40		41		42	
							PROCEDIMIENTOS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE	23	27	2	6	9	13	16	20	23	27	30	3	6	10	13	17	20	24	27	1	4	8	11	15	18	22	25	29	1	5	7	11
Jugar para mejorar la calidad de vida.	Tratamiento de la información y la competencia digital	Aplicar las propias posibilidades motrices en relación con las demás, con diferentes e pruebas (saber hacer) en diferentes ambientes.	Fomentar las habilidades específicas mediante el juego, como el movimiento formativo, expresivo y artístico, creando en el estudiante la cultura de mejorar la salud y la A. Física, regidos a la planificación curricular y planificación individual	Utilizar sus capacidades condicionales y coordinativas, antropométricas y capacidad pulmonar, para determinar el nivel de inicio de las y los estudiantes del B.G.U., predominando el principio de multilateralidad de cantidad a calidad con calidez.	Conocer y evaluar las pruebas de diagnóstico con disciplina y honestidad estableciendo normativas en cuadros estadísticos.	MÓDULO 4 Defensa Person	Defensa Personal	1																															
							Pequeñas competencias y autoevaluación		1																														
						MÓDULO 5 Juegos grandes El Fútbol	Historia y reglamentación			15		15																											
							La Conducción del balón				15																												
							El Pase				15																												
							El Control del Balón				15																												
							La Regata					15																											
	Competencia en conocimiento e interacción con el mundo						El Chut						15																										
							Pequeñas competencias y autoevaluación						40																										
						MÓDULO 6 Juegos grandes El Voleibol	La posición básica							15																									
					Planificar y poner en práctica los calentamientos autónomos, fundamentación técnica y reglamentaria características de la actividad física que se realiza.		El Pase de dedos o colocación								15																								
							El pase de antebrazos									25																							
							El Remate y El saque										25																						
							Pequeñas competencias y autoevaluación										40																						
	Competencia en comunicación lingüística y matemática.					MÓDULO 7 Juegos grandes El Basketball	El Bote											15																					
							La recepción y el pase											15	15																				
							El Lanzamiento (o tiro)													15	15																		
							Pequeñas competencias y autoevaluación														40																		
						MODULO 8 La Natación	Juegos lúdicos de natación															1	1																
							Enseñanza de la técnica de espalda																	1	1	1	1												
							Saltos y Zambullidas																					1	1	1	1								



COLEGIO NACIONAL "SIMÓN BOLÍVAR" DE QUITO

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

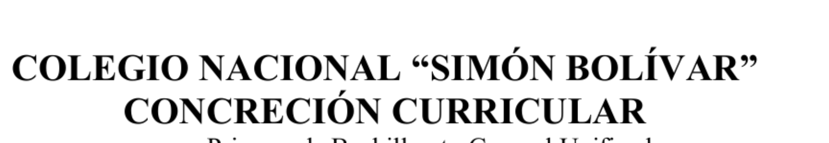
Dosificación Pedagógica 2014-2015 — Esp. Freddy Martín Moreno Caza

Curso: 1 del B.G.U. — Fecha: ***mayo, junio, julio, agosto y sept.***

CUARTO PERÍODO — **SEGUNDO QUINQUEMESTRE / SESIONES**

Unidad	Competencia básica	Sub competencia específica	Objetivo del quimestre	Objetiv. Generales de E. F.	Criterios de evaluación
Jugar para mejorar la calidad de vida.	Tratamiento de la información y la competencia digital Competencia en conocimiento e interacción con el mundo Competencia en comunicación lingüística y matemática	Aplicar las propias posibilidades motrices en relación con las demás, con diferentes e pruebas (saber hacer) en diferentes ambientes.	Fomentar las habilidades específicas mediante el juego, como el movimiento formativo, expresivo y artístico, creando en el estudiante la cultura de mejorar la salud y la A. Física, regidos a la planificación curricular y planificación individual	Utilizar sus capacidades condiciónales y coordinativas, antropométricas y capacidad pulmonar, para determinar el nivel de inicio de las y los estudiantes del B.G.U., predominando el principio de multilateralidad de cantidad a calidad con calidez.	Conocer y evaluar las pruebas de diagnóstico con disciplina y honestidad estableciendo normativas en cuadros estadísticos. Planificar y poner en práctica los calentamientos autónomos, fundamentación técnica y reglamentaria características de la actividad física que se realiza.

Sistemas de Conocimientos	Sistemas de contenidos	MAYO									JUNIO									JULIO									AGOSTO				SEP
		36	37		38		39		40		41		42		43		44		45		46		47		48		49		50		51		52
	PROCEDIMIENTOS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE	1	4	8	11	15	18	22	25	29	1	5	8	12	15	19	22	26	29	3	6	10	13	17	20	24	27	31	3	7	18	28	1
MODULO 9 La Natación	Saltos y Zambullidos	1	1	1	1	1														Exámenes quimestrales del 1 al 7 de julio													
	Estilo crol				1	1	1	1																									
	Estilo espalda								1	1																							
	Estilo Pecho										1	1	1	1																			
MODULO 10 FORMACIÓN Y SALUD	Pruebas de diagnóstico finales												1	1	1	1	1																
	Ingreso de resultados en las fichas														1	1	1																
	Hábitos saludables, la nutrición																	1	1														
	Prueba Sumativa																	1	1														
ACTIVIDADES PARA LA FINALIZACIÓN DEL AÑO ESCOLAR	Juntas de Curso																																
	Publicación de notas																																
	Clases de recuperación para estudiantes que se presentarán a exámenes de supletorio y mejoramiento.																					6	6	6	6	6							
	Exámenes supletorios y de mejoramiento.																										4						
	Juntas de curso de supletorio																											4					
	Publicación de notas del supletorio																											2					
	Junta General de Directivos y Profesores																											2					
	Vacaciones docentes																												1-17 agosto				
	Reingreso de docentes																														18/08		
	Exámenes remediales																															18/08	
	Inicio del año lectivo 2015-2016																																





COLEGIO NACIONAL "SIMÓN BOLÍVAR"
CONCRECIÓN CURRICULAR

ÁREA: Educación Física

Primero de Bachillerato General Unificado

LA IMPORTANCIA DE ENSEÑAR Y APRENDER EN LA EDUCACIÓN FÍSICA	OBJETIVOS EDUCATIVOS DE PRIMER AÑO DE BACHILLERATO	INDICADORES ESENCIALES DE EVALUACIÓN PARA PRIMER AÑO DE BACHILLERATO
• **MOVIMIENTOS NATURALES** • **JUEGOS** • **MOVIMIENTO FORMATIVO, ARTISTICO Y EXPRESIVO**	• Mejorar el desarrollo de la capacidad física a través del incremento del volumen y cargas de trabajo en fuerza, velocidad, resistencia y agilidad, para un buen desenvolvimiento deportivo. • Desarrollar la capacidad de compresión de las reglas, técnicas y tácticas, para aplicarlas en la práctica deportiva. • Reconocer la importancia de la Educación física a través de actividades físicas, deportivas y recreativas, para mantener una vida saludable. • Utilizar y valorar las técnicas de relajación como medio de conocimiento y desarrollo personal, para actuar con equilibrio en las distintas situaciones de la vida cotidiana.	1. Aplica el conocimiento de la Salud y Capacidades Físicas para mejorar la calidad de vida con los principios del buen vivir. 2. Participa en diferentes competencias, aplicando procedimientos técnicos, tácticos y reglamentarios en pruebas de carreras, saltos, impulsión y lanzamientos. 3. Organiza pequeñas competencias a nivel de aula e institución educativa. 4. Demuestra las técnicas de la natación de los estilos: crol y espalda. 5. Ejecuta varias formas de clavados y zambullidas en el agua desde diferentes alturas. 6. Aplica los fundamentos básicos de la lucha. **7.** Crea nuevos juegos a partir del conocimiento de las diferentes técnicas, tácticas y reglas de los juegos grandes. **8.** Demuestra y aplica los fundamentos técnicos y las reglas básicas de varios deportes. **9.** Ejecuta rutinas de ejercicios aeróbicos para promover el mejoramiento de la salud. **10.** Demuestra series de ejercicios a manos libres que combinen saltos, lanzamientos, carreras, equilibrios y coordinación. **11.** Aplica secuencias de pasos en pequeñas coreografías del baile regional de la Costa. **12.** Aplica los pasos básicos en una danza folclórica. 13. Demuestra interés en el conocimiento y la práctica de los primeros auxilios básicos.

Elaborado Profesor B.G.U.	Revisado Director@ de Área	Aprobado Vice Rectorado	Asesor Educativo
Nombre: Freddy Martín Moreno C. Fecha: 01 de septiembre del 2014 Firma:	Nombre: Carlos Ávila Fecha: 01 de septiembre del 2014 Firma:	Nombre: Dra. Fanny Mantilla Fecha: 01 de septiembre del 2014 Firma:	Nombre: Fecha: Firma:

EJE CURRICULAR INTEGRADOR Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.				
EJE DE APRENDIZAJES Habilidades motrices específicas: que permite adquirir destrezas para practicar alguna actividad deportiva.				
BLOQUES CURRICULARES	**DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO**	**METODOLOGÍA**	**RECURSO**	**EVALUACION**
Movimientos Naturales	1. Escribir la **historia del atletismo** en un pequeño ensayo. 2. Participar en las **carreras de velocidad,** aplicando procedimientos técnicos, tácticos y reglamentarios en diferentes competencias 3. Demostrar las **técnicas de natación** de los diferentes estilos: crol y espalda.	El área de Educación Física está orientada fundamentalmente al desarrollo integral del educando mediante el movimiento, la comparación individual y social y el disfrute de las acciones. El carácter de los bloques que van a trabajarse en el presente año lectivo define **a los métodos de enseñanza-aprendizaje** (*global y especialización/ inductivo-deductivo, mixto*). Las actividades van dirigidas fundamentalmente a una mejora de las **cualidades físicas**, con en el mejoramiento de **habilidades, destrezas con criterio de desempeño, competencias y habilidades motrices específicas** para la práctica física-deportiva. Lo más importante, desde el punto de vista metodológico, es diseñar una estrategia de enseñanza-aprendizaje que permita que las/os estudiantes, pueda llevar a cabo el proceso educativo, permitiéndoles transferir **a las situaciones reales aplicando los principios del BUEN VIVIR.**	**HUMANOS** Comunidad educativa Instituciones Públicas y Privadas. **MATERIALES Y TÉCNICAS** Aulas, áreas deportivas, colchonetas, cajonetas, estés, grabadora, computador, memoráis, videos, CD, libros de educación física, bibliotecas virtuales, links, blogs y más. - La explicación, la demostración, la repetición, el esfuerzo, Juegos, trabajo corporativo. - Manual de la salud y Capacidades Físicas guía para mejorar la calidad de vida. - Carpeta para el proceso cognitivo de las tareas individuales y la autoevaluación. - Fichas de la Salud y Capacidades Físicas, nutrición para el proceso investigativo e indicadores de logro en el año lectivo. - NTic y Ofimática de la Educación Física.	**DIAGNÓSTICA** Valorar las pruebas iniciales de diagnóstico de las cualidades condicionales – coordinativas, test del escalón, antropometría, capacidad pulmonar y nutricional. **FORMATIVA** Elaborar tareas de ensayos, proyectos de aula e investigación individuales y grupales, dando la heteroevaluación, coevaluación y autoevaluación del desarrollo de sus habilidades específicas, destrezas con criterio de desempeño, competencias, valores y virtudes. **SUMATIVA O FINAL** Evaluar las pruebas ***(Saber Hacer y Saber Convivir)*** prácticas, escritas-prueba de base estructurada, exposiciones, proyectos de aula, forros a desarrollar mediante la valoración formal y semi formal (internet con blog educativos y links).
Juegos	1. Crear **nuevos juegos** a partir de las diferentes reglas conocidas. 2. Demostrar y aplicar los **fundamentos técnicos y las reglas básicas** de los deportes sugeridos (baloncesto, fútbol, balonmano, voleibol, entre otros).			
Movimiento Formativo, Artístico y Expresivo	1. Elaborar y aplicar una **rutina de ejercicios aeróbicos** como práctica de las actividades físicas para promover el mejoramiento de la salud. 2. Ejecutar **rodadas y roles,** de conformidad con las técnicas y progresiones conocidas. 3. Practicar **hábitos de higiene, alimentación sana y normas de comportamiento.**			



COLEGIO NACIONAL "SIMÓN BOLÍVAR"

PLANIFICACIÓN MICROCURRICULAR

ÁREA: Educación Física **PROFESOR:** Freddy Martín Moreno Caza.
AÑO LECTIVO: 2014- 2015 **AÑO:** I de Bachillerato General Unificado
TITULO DEL BLOQUE CURRICULAR: Movimientos Naturales
DURACIÓN: Cinco meses **FECHA INICIAL:** del 15 de septiembre del 2014 **FECHA DE FINALIZACIÓN:** al 16 de enero del 2015
OBJETIVO EDUCATIVO DEL BLOQUE: Investigar, aplicar y valorar la salud y los movimientos naturales en la comunidad de aprendizaje para mejorar el buen vivir con calidad y calidez.

DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	ESTRATEGÍAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	INDICADORES ESENCIALES DE EVALUACIÓN/INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN
- Investigar, recopilar y valorar la **salud y las capacidades físicas** aplicando el plan nacional del buen vivir. - Escribir la **historia del atletismo** en un pequeño ensayo. - Participar en las **carreras de velocidad,** aplicando procedimientos técnicos, tácticos y reglamentarios en diferentes competencias - Demostrar las **técnicas de natación** de los diferentes estilos: crol y espalda - Utilizar adecuadamente los fundamentos básicos de la **defensa personal** (lucha).	- Socializadoras - Individualizadoras - Personalizadoras - Creativas - Tratamiento de la información - Por descubrimiento - Aprendizaje basado en problemas. - Aprendizaje basado en proyectos de aula.	**HUMANOS:** Comunidad Educativa. **TECNICOS:** Departamento del DECE Departamento Médico Patio Simón Bolívar, Bolivariano Gradas del patio Simón Bolívar. **MATERIAL:** - Carpeta para evidenciar las tareas individuales del proceso de aprendizaje de los bloques curriculares. - Manual de la Salud y C. F. - Proyectos de aula con calidad - Báscula, altímetro - Cinta Métrica - Colchonetas - Cajones suecos - Conos o platos - Pito, cronometro.	- **Utiliza** diferentes fuentes para recopilar información. - **Aplica** la importancia de la salud y las capacidades físicas para mejorar los principios del buen vivir. - **Identifica** la frecuencia cardiaca *(Pulso)* y las zonas corporales *(músculos y articulaciones)* en la elección de ejercicios. - **Distingue** los diferentes momentos del calentamiento en una propuesta dada. - **Elige** correctamente ejercicios de activación general y especial. - **Aplica** correctamente la posición baja del atletismo para las diferentes tareas a realizar. - **Coordina** la segmentación brazos piernas para una correcta carrera y el disfrute lúdico.	- Consulta de bibliografía y datos en libros e internet. - Trabajo individual y en equipo para elaborar proyectos de la salud y capacidades físicas. - Observación y análisis de un calentamiento. - Diseñar y realizar un calentamiento especificado y mostrando diferentes modos de activación. - Confeccionar autónomamente un catálogo de ejercicios que se pueda utilizar para elaborar calentamientos. - Visionar un entrenamiento de atletismo y hacer un informe en el cuaderno.

BIBLIOGRAFÍA: Ministerio de Educación y Ministerio del Deporte (2012), ***Currículo de E.F. para la EGB. Y Bachillerato***, Quito, Ecuador
Edelvives (2011), ***Educación Física 01 Proyecto de Aula 360°,*** Zaragoza, España. Pueblo y Educación (1989) ***Metodología de la enseñanza E.F.,*** La Habana, Cuba
Inde (2011), ***Educación Física y Estilos de enseñanza***, Barcelona, España., http://prezi.com/extsjlqh-spt/educacion-fisica/
http://educacinfsicafreddymoreno.blogspot.com/ , http://www.omerique.net/polavide/rec_polavide0708/edilim/el_calentamiento.html, http://prezi.com/wgpybw_ww9us/la-nutricion/

OBSERVACIONES: Es indispensable afianzar el ***Proyecto de P.R.O.I.D.E.A.S.***, y también la adquisición de una báscula electrónica.

Elaborado Profesor del B.G.U.	Revisado Director@ de Área	Aprobado Vice Rectorado	Asesor Educativo
Nombre: Freddy Martín Moreno Caza Fecha: 01 de septiembre del 2014 Firma:	Nombre: Carlos Ávila Fecha: 01 de septiembre del 2014 Firma:	Nombre: Dra. Fanny Mantilla Fecha: 01 de septiembre del 2014 Firma:	Nombre: Fecha: Firma:



COLEGIO "SIMÓN BOLÍVAR" DE QUITO

PLANIFICACIÓN DE INTEGRACIÓN ACADÉMICA

N° 1

Fecha Inicial: 02 de septiembre **Fecha Final:** 05 de septiembre del 2014 **Duración:** 5 días laborales

ÁREA/ ASIGNATURA: Educación Física. **MAESTRO:** Freddy Martín Moreno Caza

AÑO E.G.B./ B.G.U: Primero de Bachillerato

OBJETIVO GENERAL:

Conocer, comprender y valorar la Cultura Física, Educación Física en todas sus manifestaciones que la ampara la Constitución de la República del Ecuador 2008, Ley del Deporte 2011, Marco legal educativo 2012, forjando al ser humano a los principios del plan nacional del buen vivir con calidad y calidez.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

1. Comprender los principios e importancia de la cultura física, educación física, deportes y recreación con calidad.
2. Valorar la importancia de su mejor amigo que es su cuerpo con una visión futurista.
3. Proponer cambios de actitud en las y los estudiantes en el buen uso de los hábitos saludables, nutrición con calidad y calidez.

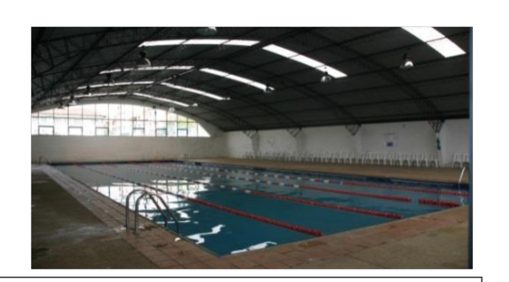
TEMÁTICA	ESTRATEGÍA METODOLÓGICA	CRONOGRAMA	LOGROS ALCANZADOS	RECURSOS
Motivación Institucional	Socializadora	2 al 5 de septiembre del 2014	✓ **Utiliza** diferentes fuentes para recopilar información.	Salón de clases y audio visual Libros de la C.R.E, Marco legal educativo, C.D.Ñ.A, Ley del Deporte y Código de convivencia institucional[6].
Importancia de enseñar y aprender en la Educación Física	Personalizadora	2 al 5 de septiembre del 2014	✓ **Incrementa** la creatividad, la solución de problemas, la responsabilidad personal.	Pizarra, Tizas de colores
Currículo de Educación Física para la Educación General Básica y Bachillerato	Personalizadora y por descubrimiento	2 al 5 de septiembre del 2014	✓ **Distingue** entre sedentarismo y la actividad física en el nuevo milenio.	Libro de estudio del Ministerio de Educación y Ministerio del Deporte. Manual de la salud y C. F[7].

Elaborado Profesor de B.G.U.	Revisado Director@ de Área	Aprobado Vice Rectorado	Asesor Educativo
Nombre: Freddy Martín Moreno Caza Fecha: 01 de septiembre del 2014 Firma:	Nombre: Msc. Carlos Ávila Fecha: 01 de septiembre del 2014 Firma:	Nombre: Dra. Fanny Mantilla Fecha: 01 de septiembre del 2014 Firma:	Nombre: Fecha: Firma:

6 http://prezi.com/extsjlqh-spt/educacion-fisica/

7 http://issuu.com/freddymorenoec/docs/folleto_2014_freddy_moreno





COLEGIO "SIMÓN BOLÍVAR" DE QUITO

PLANIFICACIÓN DE INTEGRACIÓN ACADÉMICA

N° 2

Fecha Inicial: 08 de septiembre **Fecha Final:** 03 de octubre del 2014 **Duración:** 20 días laborales
ÁREA/ ASIGNATURA: Educación Física. **MAESTRO:** Freddy Martín Moreno Caza
AÑO E.G.B./ B.G.U: Primero de Bachillerato

OBJETIVO GENERAL:

Reconocer la importancia de la educación física a través de actividades físicas, deportivas y recreativas, para mantener una vida saludable[8].

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

1. Familiarización con el medio acuático.
2. Conocer y valorar su cuerpo utilizando el medio acuático para explorar y disfrutar de sus posibilidades motrices acuáticas y de cooperación.
3. Adoptar hábitos de seguridad dentro y fuera de la piscina como también la higiene a través de las actividades acuáticas.

TEMÁTICA	ESTRATEGÍA METODOLÓGICA	CRONOGRAMA	LOGROS ALCANZADOS	RECURSOS
Familiarización en la piscina y reglas de seguridad y salud	A.B.P.	8 al 12 de septiembre del 2014	✓ **Utiliza** diferentes fuentes para recopilar información.	Reglamento interno de seguridad y salud en la Piscina.
Juegos lúdicos de natación	Personalizadora y por descubrimiento	15 al 19 de septiembre del 2014	✓ **Adapta** adecuadamente los diferentes juegos lúdicos de natación y sus actividades a realizar con posterioridad.	Manual de la salud y C. F[9]. Libro electrónico[10]
Dificultad A y B	Socializadora	22 de septiembre al 03 de octubre del 2014	✓ **Elige** correctamente ejercicios de natación	Piscina, flotadores, silbato.

Elaborado Profesor de B.G.U.	Revisado Director@ de Área	Aprobado Vice Rectorado	Asesor Educativo
Nombre: Freddy Martín Moreno Caza Fecha: 01 de septiembre del 2014 Firma:	Nombre: Carlos Ávila Fecha: 01 de septiembre del 2014 Firma:	Nombre: Dra. Fanny Mantilla Fecha: 01 de septiembre del 2014 Firma:	Nombre: Fecha: Firma:

8 http://www.slideshare.net/johitahoyos/ac-ed-fisicabasica-1-24782467?related=2
9 http://issuu.com/freddymorenoec/docs/folleto_2014_freddy_moreno
10 http://books.google.com.ec/books?id=FJRfOh42Wx4C&pg=PA377&lpg=PA377&dq=juegos+ludicos+de+natacion&source=bl&ots=cjxX840-2E&sig=45_d2aJMrp_DdaTqiIqF3dmXH1o&hl=es&sa=X&ei=2j0WVKitNrPksASD14Fg&ved=0CCgQ6AEwAA#v=onepage&q&f=false

COLEGIO SIMÓN BOLÍVAR" DE QUITO

PLAN MICRO CURRICULAR N° 1

ÁREA: Educación Física
PROFESOR: Freddy Martín Moreno Caza
AÑO LECTIVO: 2014- 2015
AÑO: I de Bachillerato
BLOQUE CURRICULAR N° 1: Movimientos Naturales
Nombre: Natación y actividades lúdicas en el agua **N° Horas** 8
DURACIÓN: Cuatro semanas **FECHA INICIAL:** del 08 de septiembre **FECHA DE FINALIZACIÓN:** al 03 de octubre del 2014

EJE TRANSVERSAL:	Educación para la equidad de género.	**EJE CURRICULAR INTEGRADOR:**	Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices específicas, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.

EJE DE APRENDIZAJE:	Habilidades motrices específicas
OBJETIVO EDUCATIVO:	Conocer y valorar la salud y la calidad de vida a través de la práctica sistemática de la Educación Física y mediante el conocimiento de los mecanismos fisiológicos básicos, a fin de prevenir conductas negativas que representen riesgos para la salud.

Objetivo Didáctico	Destrezas con criterio de desempeño	Estrategias Metodológicas	Proceso didáctico / Actividades	Metodología	Indicadores esenciales de evaluación	Evaluación Instrumentos Técnica	N° Horas
Familiarización con el medio acuático. Adoptar hábitos de higiene y seguridad a través de las actividades acuáticas, relacionándolas con los efectos sobre la salud. Conocer y valorar su cuerpo utilizando el medio acuático para explorar y disfrutar de sus posibilidades motrices acuáticas y de relación con los demás. Dominar las habilidades motrices acuáticas.	- Participar y cooperar en la ejecución de juegos en el agua aplicados a las técnicas de natación. - Demostrar las técnicas de natación de los diferentes estilos: crol y espalda. - Ejecutar formas de clavados y zambullidas desde diferentes alturas.	- Socializadoras - Individualizadoras - Personalizadoras - Creativas - Tratamiento de la información - Por descubrimiento - Aprendizaje basado en problema. - Aprendizaje basado en proyectos de aula.	**FASE DE ACOGIDA E INFORMACIÓN** 1 PRERREQUISITOS Información de la clase. 2 CALENTAMIENTO: ¿Dónde se realiza?, ¿Conoce los sistemas de seguridad en la piscina? ¿Cuál es el calentamiento general y específico de natación? 3 ESQUEMA CONCEPTUAL DE PARTIDA: La Natación: ¿Conoce diferentes juegos lúdicos de natación? ¿Por qué flotamos en el agua? ¿Cuántos estilos de natación conoce? ¿Conoce la técnica del estilo crol? **FASE DE ADAPTACIÓN** **DESARROLLO DEL CONOCIMIENTO:** **Sobre seguridad** Nunca se domina totalmente el agua, sobre todo en espacios abiertos como el mar, un río o un lago: ten siempre precaución. Cumpla con las normas de seguridad de la instalación y las que se indique por el profesor. **Crol.-** Este es el estilo más rápido. La posición del cuerpo debe ser lo más horizontal posible para facilitar la flotación y que haya menos resistencia al avance **Acción de brazos. -** los brazos son los máximos responsables de la propulsión. Su movimiento tiene dos fases: una bajo el agua y otra fuera de ella, de manera que cuando un brazo se impulsa bajo el agua, el otro está por encima. La acción del brazo comienza cuando la mano entra en el agua y genera la propulsión al empujarla hacia atrás. Entonces el brazo realiza un movimiento en curva, hacia el fondo y luego hacia atrás, girando un poco lateralmente, de forma que el dorso de la mano se acerque al cuerpo.	Inductivo Deductivo Global fragmentario	1 ***Utiliza*** diferentes fuentes para recopilar información en la natación. 2 ***Aplica*** los sistemas de procesos interinos en la seguridad y salud dentro y fuera de los ambientes de la piscina. 2 ***Distingue*** los diferentes momentos del calentamiento en una propuesta dada. 3 ***Identifica*** las zonas corporales (músculos y articulaciones) en la elección de ejercicios específicos de natación. 4 ***Ejecuta*** varias formas de clavados y zambullidas en el agua	- Carpeta - Encuestas - Fichas - Manual de la salud y capacidades físicas para mejorar la calidad de vida en el buen vivir con calidad y calidez. - Links electrónicos - Blogs - Lista de cotejo - Registro de calificaciones	8

Utilizar sus capacidades físicas básicas y habilidades motrices acuáticas, para adaptar el movimiento a la práctica de actividades acuáticas. Crear un clima socio-afectivo que aumente sus confianzas tanto hacia el medio, las tareas, el educador como sus compañeros.[11]			**Acción de los pies. -** Los pies realizan un movimiento alternativo de ascenso y descenso con doble objetivo de propulsar y estabilizar el movimiento. El movimiento se realiza desde las caderas. Lo más importante es la acción de los tobillos, que actúan como verdaderas aletas, facilitando el avance. Normalmente el ritmo de los pies es más rápido que el de los brazos. **FASE DE LOGROS DE OBJETIVOS** **TRANSFERENCIA DEL CONOCIMIENTO:** estilo crol 5, 10, 15 y 20 piscinas desarrollando su capacidad aeróbica. **FASE DEVUELTA A LA CALMA Y FASE DE ANÁLISIS DE RESULTADOS** Es preciso conseguir la normalización en todos los aspectos (psíquico, muscular, fisiológico), para logra se necesita ejercicios sensoriales, juegos tranquilos, relajantes, de reacción, divertidos y actividades suaves que consiga que el organismo vuelva a la calma.		desde diferentes alturas. 5 ***Demuestra y aplica*** los fundamentos técnicos y las reglas básicas de la natación. 5 ***Ejecuta*** rutinas de ejercicios aeróbicos para promover el mejoramiento de la salud en la parte aeróbica.		

Información Científica

https://www.youtube.com/watch?v=0pFp-Poe4IY
https://www.youtube.com/watch?v=z_zmBZ1El58
https://www.youtube.com/watch?v=uT4VDnkKTP8
http://www.issuu.com/freddymorenoec

Fuentes de Consulta

Ministerio de Educación, Ministerio del Deporte (2012), ***Currículo de Educación Física para E.G.B y Bachillerato***, Quito.
Edelvives (2008), ***Educación Física 02 ESO curso 2 P+q1,*** Zaragoza.
Proyecto Olimpia -1 (2008), ***Educación Física 02 Proyecto más que uno***, Barcelona.

Observaciones

Calentamiento Específico de Natación:

1. Estiramiento cruzado los dedos levantando brazos y piernas estiradas.
2. Circunducción de la cabeza.
3. Circunducción de brazos cogiéndose los hombros.
4. Circunducción de brazos estirados varios movimientos.
5. Circunducción de la cintura.
6. Insistencias con piernas separadas.

Fuente:



[11] http://jorgegarciagomez.org/natacion.html





COLEGIO "SIMÓN BOLÍVAR" DE QUITO
PLANIFICACIÓN ACADÉMICA

N° 3

Fecha Inicial: 06 de octubre **Fecha Final:** 10 de octubre del 2014 **Duración:** 5 días laborales

ÁREA/ ASIGNATURA: Educación Física. **MAESTRO:** Freddy Martín Moreno Caza

AÑO E.G.B./ BACHILLERATO: Primero de Bachillerato

OBJETIVO GENERAL:

Investigar, comprender y valorar la salud y capacidades físicas establecidas en el primer bloque curricular la cual permita en las y los estudiantes mejorar el interés, la investigación científica con responsabilidad, honestidad y humildad.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

1. Evaluar y recopilar las pruebas de diagnóstico inicial como los datos antropométricos, test del escalón, capacidades condicionales y coordinativas con responsabilidad.
2. Conocer y aplicar la importancia de la frecuencia cardiaca antes, durante y después del ejercicio físico con responsabilidad y honestidad.
3. Conocer y valorar la importancia de los buenos hábitos saludables y la actividad física de las/os estudiantes prevaleciendo la responsabilidad y humildad.

TEMÁTICA	ESTRATEGÍA METODOLÓGICA	CRONOGRAMA	LOGROS ALCANZADOS	RECURSOS
Formación y Salud	Individualizadora y por descubrimiento.	Del 06 al 10 de septiembre del 2014	✓ **Utiliza** los diferentes instrumentos y técnicas para comprobar su estado de salud y sus capacidades físicas.	Aula de clases y espacios físicos. Departamentos de educación física, médico, conserjería y bienestar estudiantil.
Los beneficios del ejercicio	Socializadora y tratamiento de la información.	Del 06 al 10 de septiembre del 2014	✓ **Incrementa** la manera correcta de valorar la importancia de la actividad física contra el sedentarismo y los malos hábitos perjudiciales.	Tizas de colores, pizarra, pito, cronometro, graderío del patio Simón Bolívar o Bolivariano, carpeta.
Salud y ejercicio físico	Personalizadora, por descubrimiento y tratamiento de la información.	Del 06 al 10 de septiembre del 2014	✓ **Organiza** correctamente el tiempo libre y fortalece su voluntad para valorar la actividad física y salud.	Libros, fichas, manual de estudio de la Educación Física y links electrónicos[12].

Elaborado Profesor del B.G.U.	Revisado Director@ de Área	Aprobado Vice Rectorado	Asesor Educativo
Nombre: Freddy Martín Moreno Caza. Fecha: 01 de septiembre del 2014 Firma:	Nombre: Msc. Carlos Ávila Fecha:01 de septiembre del 2014 Firma:	Nombre: Dra. Fanny Mantilla Fecha: 01 de septiembre del 2014 Firma:	Nombre: Fecha: Firma:

[12] http://prezi.com/extsjlqh-spt/educacion-fisica/



COLEGIO "SIMÓN BOLÍVAR" DE QUITO

PLAN MICRO CURRICULAR N° 2

ÁREA: Educación Física | **PROFESOR:** Freddy Martín Moreno Caza

AÑO LECTIVO: 2014- 2015 | **AÑO:** I de Bachillerato

BLOQUE CURRICULAR N° 1: Movimientos Naturales | **Nombre:** Salud y capacidades físicas para mejorar el buen vivir con calidad y calidez | **N° Horas** 2

DURACIÓN: Una semana | **FECHA INICIAL:** del 06 de octubre | **FECHA DE FINALIZACIÓN:** al 10 de octubre del 2014

EJE TRANSVERSAL:	El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los y las estudiantes	**EJE CURRICULAR INTEGRADOR:**	Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.
EJE DE APRENDIZAJE:	Habilidades motrices específicas		
OBJETIVO EDUCATIVO:	Mejorar el desarrollo de la capacidad física a través del incremento del volumen y cargas de trabajo en fuerza, velocidad, resistencia y agilidad, para un buen desenvolvimiento deportivo.		

Objetivo Didáctico	Destrezas con criterio de desempeño	Estrategias Metodológicas	Proceso didáctico / Actividades	Metodología	Indicadores esenciales de evaluación	Evaluación Instrumentos Técnica	N° Horas
Investigar, comprender y valorar la salud y sus capacidades físicas establecidas por el primer bloque curricular la cual permita en las estudiantes mejorar el interés, la investigación científica con responsabilidad, honestidad y humildad. Conocer y valorar la condición física mediante el test del escalón o harvard.	Investigar, recopilar y valorar la **salud y las capacidades físicas** aplicando los principios del buen vivir. Recopilar los resultados en la ficha personal de la **salud y capacidades físicas**. Valorar su estado inicial en su **condición física** para determinar su nivel de condición física	Socializadoras Individualizadoras Personalizadoras Creativas Tratamiento de la información Por descubrimiento Aprendizaje basado en problemas.	**FASE DE ACOGIDA E INFORMACIÓN** Información de la clase. 2 ESQUEMA CONCEPTUAL DE PARTIDA: Con preguntas sencillas averiguar que saben o conocen del plan nacional del buen vivir, la salud, los buenos hábitos, la nutrición y los malos hábitos. 3 EL SEDENTARISMO: ¿Qué es?, ¿Qué peligro conlleva? 4 LA SALUD: ¿Por qué es importante?, ¿Qué nos permite evitar?, ¿Por qué es importancia en la actividad física? **FASE DE ADAPTACIÓN** **DESARROLLO DEL CONOCIMIENTO:** La OMS define a la salud como: "El completo bienestar físico, mental y social de una persona, y no meramente la ausencia de enfermedades", se lo realizara con el test del escalón harvard. **FASE DE LOGROS DE OBJETIVOS** **TRANSFERENCIA DEL CONOCIMIENTO:** La prueba de paso Harvard es llevada a cabo como sigue:	Inductivo Deductivo Mixto	***Utiliza*** diferentes fuentes para recopilar información. ***Aplica*** correctamente la técnica de la toma del pulso para una correcta frecuencia cardiaca. ***Coordina*** la segmentación brazos piernas para una correcta ejecución en el test del escalón. ***Participa*** en la toma de las diferentes frecuencias cardiacas que permite recolectar	Inicial Carpeta Fichas Manual de la salud y capacidades físicas para mejorar la calidad de vida en el buen vivir con calidad y calidez. Links electrónicos[13] Blogs	2

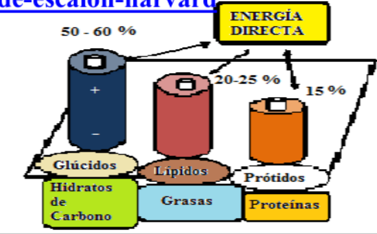
---

13 http://www.altorendimiento.com/tests-y-calculadoras/calculadoras-de-resistencia-para-deportistas/1229-prueba-de-escalon-harvard Tabla de referencia: McArdle WD et al; esenciales de Fisiología del Ejercicio, 2 ª Edición

			Subir sobre un banco estándar de gimnasio o grada de 45 cm. de alto, cada 2 segundos por 5 minutos (150 pasos). ➧ 1 minuto después de finalizar la prueba toma la frecuencia de tu pulso (bpm) – Pulso 1 ➧ 2 minutos después de finalizar la prueba toma la frecuencia de tu pulso (bpm) – Pulso 2 ➧ 3 minutos después de finalizar la prueba toma la frecuencia de tu pulso (bpm) – Pulso 3 Los tres tipos de pulso da una estimación de su nivel de condición física determinada de la siguiente manera: Resultado = 30000 / (2 x (pulse1 + + pulse2 pulse3) **FASE DEVUELTA A LA CALMA Y FASE DE ANÁLISIS DE RESULTADOS** Proceder a realizar con los estudiantes los cálculos y valoraciones.		para determinar su esfuerzo físico.		

Información Científica

http://educacinfsicafreddymoreno.blogspot.com/
http://www.altorendimiento.com/tests-y-calculadoras/calculadoras-de-resistencia-para-deportistas/1229-prueba-de-escalon-harvard
http://www.youtube.com/watch?v=fUzimZFVvqk
http://www.issuu.com/freddymorenoec



Fuentes de Consulta

Ministerio de Educación y Ministerio del Deporte (2012), ***Currículo de Educación Física***, Quito.
Edelvives (2011), ***Educación Física 01 Proyecto de Aula 360°,*** Zaragoza.
Prof. Juan Manuel Manzo (2004), ***Tendencias actuales en la investigación sobre entrenamiento deportivo,*** Quito.
Manual de la (2012), ***Salud y capacidades físicas para mejorar la calidad de vida en el buen vivir con calidad y calidez,*** EIPI Qui-039113.

Observaciones

Razones para tener una buena Salud:

- Tenemos mayor energía en nuestra vida cotidiana.
- Evitaremos lesiones y accidentes en la práctica deportiva.
- Padeceremos menos enfermedades.
- Disfrutaremos de mayor equilibrio emocional.

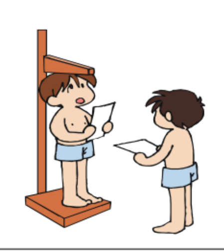






Fuente: *Elaborado por Freddy Moreno Caza*





COLEGIO "SIMÓN BOLÍVAR" DE QUITO

PLAN MICRO CURRICULAR N° 3

ÁREA: Educación Física **PROFESOR:** Freddy Martín Moreno Caza
AÑO LECTIVO: 2014- 2015 **AÑO:** I de Bachillerato
BLOQUE CURRICULAR N° 1: Movimientos Naturales **Nombre:** Salud y capacidades físicas para mejorar el buen vivir con calidad y calidez **N° Horas** 4
DURACIÓN: Dos semanas **FECHA INICIAL:** del 13 de octubre **FECHA DE FINALIZACIÓN:** al 24 de octubre del 2014

EJE TRANSVERSAL:	Educación de superación y la formación de una ciudadanía democrática.	**EJE CURRICULAR INTEGRADOR:**	Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices específicas, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.
EJE DE APRENDIZAJE:	Habilidades motrices específicas		
OBJETIVO EDUCATIVO:	Mejorar el desarrollo de la capacidad física a través del incremento del volumen y cargas de trabajo en fuerza, velocidad, resistencia y agilidad, para un buen desenvolvimiento deportivo.		

Objetivo Didáctico	Destrezas con criterio de desempeño	Estrategias Metodológicas	Proceso didáctico / Actividades	Metodología	Indicadores esenciales de evaluación	Evaluación Instrumentos Técnica	N° Horas
Conocer la condición física de las y los estudiantes. Conocer las posibilidades y limitaciones de cada uno de los estudiantes. Motivar hacia una práctica deportiva saludable. Permitir la planificación del trabajo de forma fiable, en función de los resultados obtenidos.	Investigar, recopilar y valorar las **capacidades condicionales, coordinativas y de salud** aplicando los objetivos nacionales para el buen vivir. Escribir la **historia de la condición física** en un pequeño ensayo y en cuaderia 3.0. Practicar hábitos de higiene, alimentación	Socializadoras Individualizadoras Personalizadoras Tratamiento de la información Por descubrimiento Aprendizaje basado en problema.	FASE DE ACOGIDA E INFORMACIÓN 1 PRERREQUISITOS Información de la clase. Ejercicios de Orden 2 TEST DE CONDICIÓN FÍSICA: ¿Qué buscamos cuando realizamos los test?, ¿Qué objetivos persigue?, 3 ESQUEMA CONCEPTUAL DE PARTIDA: ¿Cuáles son las capacidades condicionales? ¿Cuáles son las capacidades coordinativas? ¿Conoce sus barremos? TESTS DE CONDICIÓN FÍSICA FASE DE ADAPTACIÓN **DESARROLLO DEL CONOCIMIENTO:** Test o pruebas de valoración de la condición física: son una serie de pruebas, que permite conocer la condición física y de salud general de una persona. FASE DE LOGROS DE OBJETIVOS **TRANSFERENCIA DEL CONOCIMIENTO:** La ***OMS*** define la Condición Física como bienestar integral corporal, mental y social (Diccionario de las Ciencias del Deporte-1992), El concepto de condición física se introdujo en el	Inductivo Deductivo Global fragmentario	1 ***Conoce*** las distintas pruebas físicas y de salud a valorase. 2 ***Es*** capaz de distinguir su estado inicial en su condición física. 3 ***Valora*** sus capacidades condicionales, coordinativas como bien para su salud. 4 ***Participa*** activamente en las pruebas respetando la honestidad en la hora de remitir el resultado. 5 ***Emplea*** las Ntics y ofimática para fortalecer la información y conocer más datos relativos a las capacidades físicas.	Carpeta Fichas Manual de la salud y capacidades físicas para mejorar la calidad de vida en el buen vivir con calidad y calidez. Links electrónicos[14] Blogs Baremos (Puntuaciones) Registro de calificaciones	4

14 http://zaurinef.blogspot.com/2013/10/baremos-tests-condicion-fisica.html

Facilitar información al alumno/a, teniendo como referencia las fichas de evolución a lo largo del curso, y por otra, la evolución con respecto a años anteriores.	sana y normas de comportamiento para aplicarlos en su vida personal.		campo de la educación física hacia principios de este siglo (1916) cuando Lian hizo las primeras pruebas para medir la aptitud física de los sujetos. El concepto de Aptitud Física implica una relación ente la tarea a realizar y la capacidad para ejecutarla. ***Legido*** (1972) entiende este concepto de una manera mucho más amplia. Para él la aptitud física se sostiene sobre dos pilares: en uno de ellos se encuentran la condición anatómica y la fisiológica y la segunda condición motora, la nerviosa y psicosensorial y la habilidad o destreza. **FASE DEVUELTA A LA CALMA Y FASE DE ANÁLISIS DE RESULTADOS** Estiramientos y llevar a la ficha N° 1, los resultados obtenidos en cada prueba y valorar cualitativamente.		6 ***Valora*** y respeta su propio ***esfuerzo*** y el de las y los compañeros. *7 **Utiliza** la **lectura*** como forma de aplicación de información relacionada con el área.		

Información Científica

http://www.juntadeandalucia.es/averroes/emilioprados/EF/confis.htm

https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=sites&srcid=ZGVmYXVsdGRvbWFpbnx6YXVyaW4xMzE0fGd4OjI4YTk1ZTFjOGRlOGQ4ZGU

http://jorgegarciagomez.org/indicadores.html

http://www.issuu.com/freddymorenoec

Fuentes de Consulta

Ministerio de Educación, Ministerio del Deporte (2012), ***Currículo de Educación Física***, Quito.
Edelvives (2011), ***Educación Física 01 Proyecto de Aula 360°***, Zaragoza.
Manual de la (2012), ***Salud y capacidades físicas para mejorar la calidad de vida en el buen vivir con calidad y calidez,*** EIPI Qui-039113.

Conozcamos. -

Capacidades Condicionales: Es la realización de movimientos a actividades físicas con la ejecución de una capacidad y que además son habilidades innatas del ser humano pueden morfológicas o psicológicas.

1. Velocidad, Fuerza, Resistencia, Flexibilidad.

Capacidades Coordinativas: Es la capacidad de coordinar unos movimientos, por ejemplo: Generales como lo son regulación y dirección del movimiento, adaptación y cambios motrices.

1. Orientación, equilibrio, ritmo, anticipación, diferenciación, coordinación.
2. Complejas que es el aprendizaje motor o la agilidad y movilidad activa, pasiva.

Salud: Comprobar el desarrollo de sus hábitos saludables, antropometría y capacidad pulmonar.



Fuente: *Elaborado por Freddy Moreno Caza*

CLASE FORMALES - Patio "Simón Bolívar"



CLASE FORMALES - Patio "Hermano Miguel"















EVALUACIÓN SUMATIVA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Nombre y Apellido: ....

Curso: .... Paralelo……….. Bachillerato………………….

Fecha: ....

INDICACIONES GENERALES

- Escriba claramente su nombre, curso y fecha
- Antes de contestar lea detenidamente cada una de las preguntas.
- Conteste las preguntas con esferográfico.
- No utilice tinta correctora ni borrador.

Destreza con criterio de desempeño:
Reconocer los correctos hábitos saludables para aplicarlos en su vida personal.

1. Describa la correcta Actitud Postural. *(1 pt.)*

De Pie: ……...……………………………………………………………………………..

Sentada:…………………………………………………………………………….…

Acostada:………………………………………………………………………………

2. ¿Cuáles son los hábitos perjudiciales para la salud? Y describa 1 de ellos. *(1 pt.)*

…………..……………………………………………………………………………
…………………………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………………………

3. ¿Cuáles son los beneficios del ejercicio físico? *(1 pt.)*

Mejora la……………………..., Mejora la presión…………………………………..

Permite que el corazón……………………………………………………………….

Favorece la…………………., Ayuda al crecimiento de…………………………..

4. El ***ESTILO DE VIDA*** *(1 pt.)* es el conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan las…………………………

5. ¿Qué entiende por Escoliosis y Cifosis? *(1 pt.)*

…………………………………………………………………………………………
…………………………………………………………………………………………
…………………………………………………………………………………………

6. ***SEDENTARISMO:*** *(1 pt.)* Estilo de vida caracterizado por la falte de……………………………………………………………………………
7. ***EL CUERPO A TU EDAD:*** El cuerpo humano tiene estructura común a todos los hombres y mujeres, a la que se llega como consecuencia del desarrollo. La **adolescencia** es una de las etapas de este desarrollo y presenta una serie de particularidades anatómicas, fisiológicas y psicológicas. *(1 pt.)*

Caracteres sexuales secundarios	
Mujer	**Hombre**
Aparición de…………………..	Aparición de vello facial, en pubis y en axilas, etc.
Crecimiento…………………..	Cambio de…………
Mayor anchura………………..	Mayor anchura de…………
Aparición de la………………..	Mayor crecimiento muscular y aumento de la……….

Destreza con criterio de desempeño:
Identifica los símbolos del colegio a partir del reconocimiento de sus respectivas características.

8. ¿Qué falto en el escudo del Colegio? *(1 pt.)*



9. ¿Qué significado tienen los colores del Colegio Simón Bolívar de Quito? *(1 pt.)*

Blanco ……………………………………….

…………………………………………………….

…………………………………………………….



Azul …………………………

…………………………………

…………………………………

Destreza con criterio de desempeño:
Reconocer los hábitos de higiene, alimentación y normas de comportamiento para aplicarlos en su vida personal.

10. ¿Cuántos litros necesita un estudiante para hidratarse? *(1 pt.)*



2 litros

3 litros

4 litros

5 litros

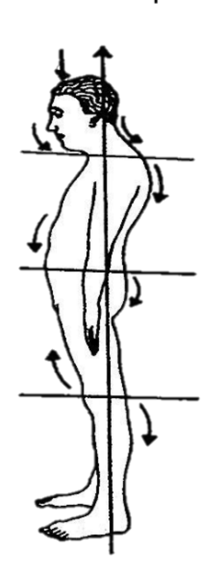
¿Cuáles son los principales hábitos para educar la espalda?

…………………………………..

…………………………………..

………………………………….

………………………………….



ELABORADO	REVISADO	APROBADO VICERECTORADO
Nombre: Freddy Moreno Caza. Fecha: 20 de octubre del 2014 Firma:	Nombre: Carlos Ávila Fecha: 20 de octubre del 2014 Firma:	Nombre: Fecha: Firma





COLEGIO NACIONAL "SIMÓN BOLÍVAR"

PLANIFICACIÓN ACADÉMICA

N° 4

Fecha Inicial: 27 de octubre **Fecha Final:** 14 de noviembre del 2014 **Duración:** 15 días laborales

ÁREA/ ASIGNATURA: Educación Física **MAESTRO:** Freddy Martín Moreno Caza

AÑO E.G.B./ BACHILLERATO: 1 de Bachillerato

OBJETIVO GENERAL:

Observar, analizar e investigar los diferentes contenidos que presenta los movimientos naturales sobre la base del atletismo con su práctica en el correr, saltar y lanzar con esfuerzo, disciplina y responsabilidad.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

1. Conocer los principios e importancia del Atletismo con responsabilidad.
2. Aplicar los fundamentos técnicos y tácticos de las diferentes modalidades del atletismo con esfuerzo.
3. Promover la investigación y la aplicación de las Tics en los trabajos a desarrollar en el módulo del atletismo con disciplina.

TEMÁTICA	ESTRATEGÍA METODOLÓGICA	CRONOGRAMA	LOGROS ALCANZADOS	RECURSOS
Historia del Atletismo	Socializadora y tratamiento de la información	Del 27 al 31 de octubre del 2014	✓ **Ejecuta** correctamente el ensayo elaborado corporativamente.	Bibliografía de educación física, carpeta para la recopilación de la información.
Carrera de Velocidad	Personalizadora	Del 3 al 7 de noviembre del 2014	✓ **Aplica** las diferentes velocidades de trayecto en las carreras cortas.	Aula, tizas de colores y pizarra. Áreas deportivas silbato Señalizadores (platillos).
Carrera de Relevos	Personalizadora y por descubrimiento	Del 10 al 14 de noviembre del 2014	✓ **Trabaja** en equipo para mejorar la estrategia táctica y técnica.	Aula, tizas de colores y pizarra. Áreas deportivas Pito, Testimonios o testigos y vallas y platillos.

Elaborado Profesor del B.G.U.	Revisado Director@ de Área	Aprobado Vice Rectorado	Asesor de Educación
Nombre: Freddy Moreno Caza. Fecha: 01 de septiembre del 2014 Firma:	Nombre: Msc. Carlos Ávila Fecha: 01 de septiembre del 2014 Firma:	Nombre: Dra. Fanny Mantilla Fecha: 01 de septiembre del 2014 Firma:	Nombre: Fecha: Firma:



SIMÓN BOLÍVAR” DE QUITO

PLAN MICRO CURRICULAR N° 4

ÁREA: Educación Física — **PROFESOR:** Freddy Martín Moreno Caza

AÑO LECTIVO: 2014- 2015 — **AÑO:** I de Bachillerato

BLOQUE CURRICULAR N° 1: Movimientos Naturales — **Nombre:** Salud y capacidades físicas para mejorar el buen vivir con calidad y calidez — **N° Horas** 2

DURACIÓN: Cuatro semanas — **FECHA INICIAL:** del 27 de octubre — **FECHA DE FINALIZACIÓN:** al 31 de octubre del 2014

EJE TRANSVERSAL:	Educación de superación y la formación de una ciudadanía democrática.	**EJE CURRICULAR INTEGRADOR:**	Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices específicas, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.
EJE DE APRENDIZAJE:	Habilidades motrices específicas		
OBJETIVO EDUCATIVO:	Mejorar el desarrollo de la capacidad física a través del incremento del volumen y cargas de trabajo en fuerza, velocidad, resistencia y agilidad, para un buen desenvolvimiento deportivo.		

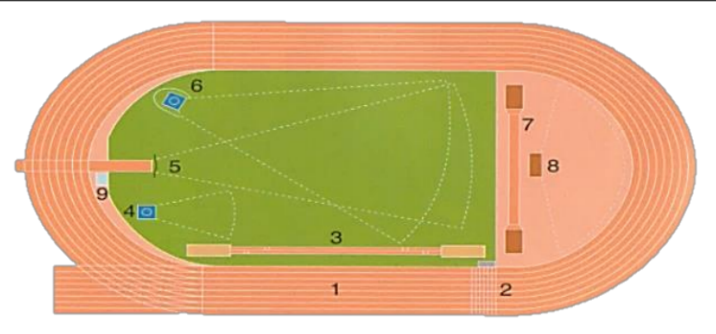
Objetivo Didáctico	Destrezas con criterio de desempeño	Estrategias Metodológicas	Proceso didáctico / Actividades	Metodología	Indicadores esenciales de evaluación	Evaluación Instrumentos Técnica	N° Horas
Investigar, comprender y valorar los buenos hábitos con la correcta nutrición fomentando en las estudiantes el estilo de vida con responsabilidad. Conocer la historia del atletismo con interés.	Investigar, recopilar y valorar los **buenos hábitos y la correcta nutrición** aplicando los objetivos nacionales para el buen vivir. Escribir la **historia del atletismo** en un pequeño ensayo. Participar en las **carreras de velocidad,** aplicando	Socializadoras Individualizadoras Personalizadoras Creativas Tratamiento de la información Por descubrimiento Aprendizaje basado en problema.	**FASE DE ACOGIDA E INFORMACIÓN** 1 PRERREQUISITOS Información de la clase. Ejercicios de Orden 2 CALENTAMIENTO: ¿Qué es el Calentamiento?, ¿Qué objetivos persigue?, ¿Cómo se debe realizarse? 3 ESQUEMA CONCEPTUAL DE PARTIDA: El Atletismo ¿Dónde nació?, ¿Conoce su historia?, ¿Dónde se práctica? ¿Qué modalidades tiene? ¿Qué debes saber de su técnica? ¿Comes o te nutres? **FASE DE ADAPTACIÓN** **DESARROLLO DEL CONOCIMIENTO:** Calentamiento general, especial y juegos pre deportivos. Ubicar las manos en una línea en el piso los dedos en forma de triángulo, los brazos en alineación con los hombros, posición de rodilla de apoyo, pierna de impulso, elevación de	Inductivo Deductivo Global fragmentario	1 **Utiliza** diferentes fuentes para recopilar información. 2 **Distingue** los diferentes momentos del calentamiento en una propuesta dada. 3 **Aplica** correctamente la posición baja del atletismo para las diferentes tareas a realizar. 4 **Coordina** la segmentación brazos piernas para una correcta carrera y el disfrute lúdico.	Carpeta Fichas Cuadernia 3.0 Manual de la salud y capacidades físicas para mejorar la calidad de vida en el buen vivir con calidad y calidez. Links electrónicos[15] Blogs Lista de cotejo Registro de calificaciones	2

15 www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublogs/.../apuntes1eva.pdf

Fomentar, aplicar y evaluar las diferentes modalidades del atletismo con relación a las pruebas de pista y concursos con esfuerzo y disciplina.	procedimientos técnicos, tácticos y reglamentarios en diferentes competencias		cadera a la orden de salida, desequilibrio del cuerpo a la orden de listos, trabajo individual y en diferentes grupos. **FASE DE LOGROS DE OBJETIVOS** **TRANSFERENCIA DEL CONOCIMIENTO:** Ubicación de las estudiantes en la línea de partida por grupos, aplicando la técnica de partida baja. Velocidad de partida. Velocidad de aceleración. Velocidad de llegada. **FASE DEVUELTA A LA CALMA Y FASE DE ANÁLISIS DE RESULTADOS** A. Descender la temperatura corporal B. Descender las pulsaciones (frecuencia cardiaca). C. Relajar la musculatura empleada durante la clase.		5 **Participa** en diferentes competencias, aplicando procedimientos técnicos, tácticos y Reglamentarios en pruebas de carreras, saltos, impulsión y lanzamientos. 6 **Organiza** pequeñas competencias a nivel de aula e institución educativa.		

Información Científica

http://educacinfsicafreddymoreno.blogspot.com/
http://www.youtube.com/watch?v=CkDJ9lNLyCM&feature=related
http://www.omerique.net/polavide/rec_polavide0708/edilim/el_calentamiento.html
http://www.proyectohormiga.org/udidac/web_deportes2/atletismo/atletismo/atletismo.html
http://www.youtube.com/watch?v=WFnUCzmtMdg



Fuentes de Consulta

Ministerio de Educación, Ministerio del Deporte (2012), ***Currículo de Educación Física***, Quito.
Proyecto Olimpia -1 (2008), ***Educación Física 02 Proyecto más que uno***, Barcelona.
Manual de la (2012), ***Salud y capacidades físicas para mejorar la calidad de vida en el buen vivir con calidad y calidez,*** EIPI Qui-039113.

Observaciones

Calentamiento Específico de Atletismo:

2. Circunducción de brazos hacia adelante con impulsión.
3. Circunducción de brazos hacia atrás con impulsión.
4. Brazos alternativos con impulsión.
5. Brazos adelante y atrás.
6. Desplazamientos con piernas abiertas de salto y brazos en cruz.
7. Impulsiones con piernas rectas. Skipping bajo reactivo.

Fuente: *Elaborado por Freddy Moreno Caza*





COLEGIO “SIMÓN BOLÍVAR” DE QUITO

PLAN MICRO CURRICULAR N° 5

ÁREA: Educación Física **PROFESOR:** Freddy Martín Moreno Caza
AÑO LECTIVO: 2014- 2015 **AÑO:** I de Bachillerato
BLOQUE CURRICULAR: Movimientos Naturales **N° 5** **Nombre:** Salud y capacidades físicas para mejorar en el buen vivir con calidad y calidez **N° Horas** 2
DURACIÓN: Dos meses y medio **FECHA INICIAL:** del 3 de noviembre **FECHA DE FINALIZACIÓN:** al 7 de noviembre del 2014

EJE TRANSVERSAL:	El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los y las estudiantes	**EJE CURRICULAR INTEGRADOR:**	Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.
EJE DE APRENDIZAJE:	Habilidades motrices específicas		
OBJETIVO EDUCATIVO:	Mejorar el desarrollo de la capacidad física a través del incremento del volumen y cargas de trabajo en fuerza, velocidad, resistencia y agilidad, para un buen desenvolvimiento deportivo.		

Objetivo Didáctico	Destrezas con criterio de desempeño	Estrategias Metodológicas	Trabajo didáctico / Actividades	Metodología	Indicadores esenciales de evaluación	Evaluación Instrumentos Técnica	N° Horas
Investigar, comprender y valorar la salud y sus capacidades físicas establecidas por el primer bloque curricular la cual permita en las estudiantes mejorar el interés, la investigación científica con responsabilidad, honestidad y humildad. Conocer, aplicar y evaluar las diferentes modalidades del atletismo con relación a las pruebas de pista con esfuerzo y disciplina.	Investigar, recopilar y valorar la **salud y las capacidades físicas** aplicando los objetivos nacionales del buen vivir. Escribir la **historia del atletismo** en un pequeño ensayo. Participar en las **carreras de velocidad,** aplicando procedimientos técnicos, tácticos y reglamentarios en diferentes competencias	Socializadoras Individualizadoras Personalizadoras Creativas Tratamiento de la información Por descubrimiento Aprendizaje basado en problema. Aprendizaje basado en proyecto de aula	**FASE DE ACOGIDA E INFORMACIÓN** 1 PRERREQUISITOS Información de la clase. 5 ESQUEMA CONCEPTUAL DE PARTIDA: con los conocimientos previos los alumnos saben los objetivos del buen vivir, la salud, los buenos hábitos, la correcta nutrición y los malos hábitos. 6 EL SEDENTARISMO: ¿Qué es?, ¿Qué peligro conlleva? 7 LA SALUD: ¿Por qué es importante?, ¿Qué nos permite evitar?, la importancia en la actividad física. **FASE DE ADAPTACIÓN** **DESARROLLO DEL CONOCIMIENTO:** Ubicar las manos en una línea en el piso los dedos en forma de triángulo, los brazos en alineación con los hombros, posición de rodilla de apoyo, pierna de impulso, elevación de cadera a la orden de salida, desequilibrio del cuerpo a la orden de listos, trabajo en diferentes grupos. **FASE DE LOGROS DE OBJETIVOS** **TRANSFERENCIA DEL CONOCIMIENTO:** Ubicación de las estudiantes en la línea de partida por grupos, aplicando la técnica de partida baja. Velocidad de partida. Velocidad de aceleración. Velocidad de llegada. **FASE DEVUELTA A LA CALMA Y FASE DE ANÁLISIS DE RESULTADOS** Caminar coordinando el control de la recuperación mediante la inhalación y exhalación de la respiración	Inductivo Deductivo Global fragmentario	***Utiliza*** diferentes fuentes para recopilar información e investigar. ***Aplica*** correctamente la posición baja del atletismo para las diferentes tareas a realizar. ***Coordina*** la segmentación brazos piernas para una correcta carrera y el disfrute lúdico. ***Participa*** en diferentes competencias, aplicando procedimientos técnicos, tácticos y reglamentarios en pruebas de carreras, saltos, impulsión y lanzamientos.	Inicial Carpeta Encuestas (qualtrics) Fichas Manual de la salud y capacidades físicas para mejorar la calidad de vida en el buen vivir con calidad y calidez. Links electrónicos Blogs Registro de calificaciones	2

Información Científica

https://az1.qualtrics.com/ControlPanel/?ClientAction=ChangePage&s=MySurveysSection&ss=&sss=
http://educacinfsicafreddymoreno.blogspot.com/
http://www.youtube.com/watch?v=CkDJ9lNLyCM&feature=related
http://www.omerique.net/polavide/rec_polavide0708/edilim/el_calentamiento.html
http://www.proyectohormiga.org/udidac/web_deportes2/atletismo/atletismo/atletismo.html
http://www.youtube.com/watch?v=WFnUCzmtMdg
http://www.issuu.com/freddymorenoec



Fuentes de Consulta

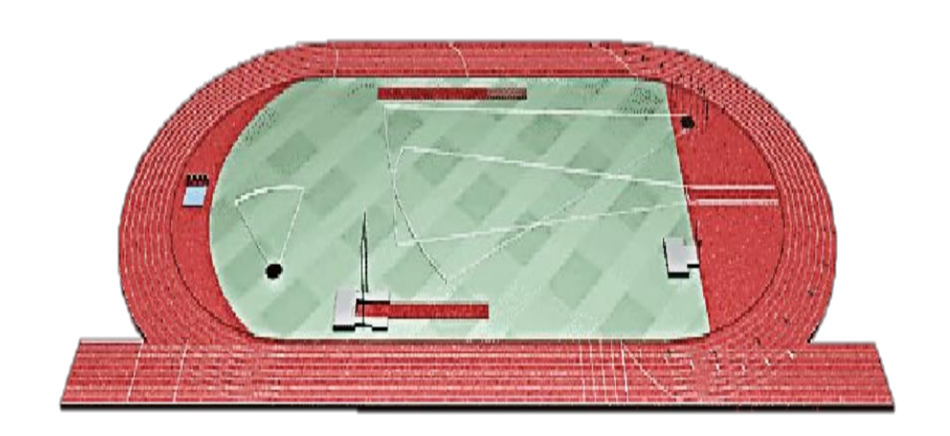
Ministerio del Deporte (2008), ***Planificación Curricular del Área de Cultura Física***, Quito.
Edelvives (2011), ***Educación Física 01 Proyecto de Aula 360°***, Zaragoza.
Edelvices (2008), ***Educación Física 02 Proyecto más que uno***, Zaragoza.
Ministerio de Educación y Ministerio del Deporte (2012), ***Currículo de Educación Física para la EGB y Bachillerato,*** Quito.
Manual de la (2012), ***Salud y capacidades físicas para mejorar la calidad de vida en el buen vivir con calidad y calidez,*** EIPI Qui-039113.

Observaciones

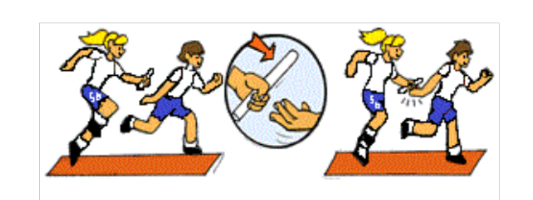
Calentamiento Específico de Atletismo (fase de adaptación):

1. Circunducción de brazos hacia adelante con impulsión.
2. Circunducción de brazos hacia atrás con impulsión.
3. Brazos alternativos con impulsión.
4. Brazos adelante y atrás.
5. Desplazamientos con piernas abiertas de salto y brazos en cruz.
6. Impulsiones con piernas rectas.
7. Skipping bajo reactivo.

Realizado por: ***Freddy Moreno.***







COLEGIO "SIMÓN BOLÍVAR" DE QUITO

PLAN MICRO CURRICULAR N° 6

ÁREA: Educación Física — **PROFESOR:** Freddy Moreno Caza
AÑO LECTIVO: 2014- 2015 — **AÑO:** I de Bachillerato
BLOQUE CURRICULAR: Movimientos Naturales **N° 6** **Nombre:** Salud y capacidades físicas para mejorar el buen vivir con calidad y calidez **N° Horas** 2
DURACIÓN: Una semana **FECHA INICIAL:** del 11 de noviembre **FECHA DE FINALIZACIÓN:** al 14 de noviembre del 2014

EJE TRANSVERSAL:	Educación de superación y la formación de una ciudadanía democrática.	**EJE CURRICULAR INTEGRADOR:**	Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices específicas, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.
EJE DE APRENDIZAJE:	Habilidades motrices específicas		
OBJETIVO EDUCATIVO:	Mejorar el desarrollo de la capacidad física a través del incremento del volumen y cargas de trabajo en fuerza, velocidad, resistencia y agilidad, para un buen desenvolvimiento deportivo.		

Objetivo Didáctico	Destrezas con criterio de desempeño	Estrategias Metodológicas	Trabajo didáctico / Actividades	Metodología	Indicadores esenciales de evaluación	Evaluación Instrumentos Técnica	N° Horas
Investigar, comprender y valorar los buenos hábitos con la correcta nutrición fomentando en las estudiantes el estilo de vida con responsabilidad. Conocer, aplicar y evaluar las diferentes formas de trabajo en las carreras de relevos con responsabilidad y honestidad.	Investigar, recopilar y valorar los **buenos hábitos y la correcta nutrición** aplicando los principios del buen vivir. Demostrar el gesto técnico de la **entrega del testigo** y la utilización de la zona de cambio en las carreras de relevos.	Socializadoras Individualizadoras Personalizadoras Creativas Tratamiento de la información Por descubrimiento Aprendizaje basado en proyectos de aula.	**FASE DE ACOGIDA E INFORMACIÓN** **1 PRERREQUISITOS** Formación y pase de lista. **2 ESQUEMA CONCEPTUAL DE PARTIDA:** Análisis del objetivo, pregunta de control averiguar que saben o conocen sobre la nutrición y las carreras de relevos, que implemento se utiliza conjuntamente con su reglamentación. **3 CALENTAMIENTO**: Ejercicios de lubricación y acondicionamiento físico general y especial sobre el atletismo y post calentamiento juegos pre deportivos. **FASE DE ADAPTACIÓN** DESARROLLO DEL CONOCIMIENTO: **Las salidas-** El único deportista que parte con salida baja es el primer relevo, esta salida se hace en curva. Los demás corredores realizan una salida de doble apoyo o en tres apoyos **FASE DE PREPARACIÓN**. **Entrega-** La transmisión del testimonio o testigo que es una barra de aluminio u otro material que mide 30 cm de largo y un diámetro de 2,5 cm., el peso no puede ser inferior a 50 gramos. Se ejecuta cuando las dos velocidades, del estudiante o atleta que entrega y el que recibe, son iguales. Para esto se requiere que el atleta que recibe aproveche la zona de impulso **FASE DE ACELERACIÓN**. La salida del atleta se efectúa cuando el otro deportista cruza por una referencia colocada con anterioridad. Con esta referencia se busca que el deportista que porta el testigo alcance a su compañero a los 15 m dentro de la zona de entrega, es decir, cuando haya recorrido aproximadamente 25 metros esto se lo conoce **FASE DE PASAJE**.	Inductivo Deductivo Global fragmentario	**Utiliza** diferentes fuentes para recopilar información. **Distingue** los diferentes grupos de alimentos y los distribuye para una correcta nutrición. **Participa** en diferentes competencias, aplicando procedimientos técnicos, tácticos y reglamentarios en pruebas de carreras, saltos, impulsión y Lanzamientos. **Conoce** la estructura de una carrera de relevos y su importancia técnica y táctica.	Manual de la salud y capacidades físicas para mejorar la calidad de vida en el buen vivir con calidad y calidez. Carpeta Links electrónicos Blogs Lista de cotejo Registro de calificaciones Testimonio o testigo de madera Técnica de la observación	2

			Entrega del testimonio **ascendente y descendente.** Hay que tener en cuenta que el primer relevo parte con el testimonio en la mano derecha y hace su recorrido por la parte interna del carril. El segundo relevo, recibe con la mano izquierda y hace su recorrido por la parte exterior del carril. El tercer relevo recibe el testimonio con la mano derecha y hace su recorrido por la parte interna del carril. El último relevo recibe con la mano izquierda y corre por su carril libremente. **FASE DE LOGROS DE OBJETIVOS** TRANSFERENCIA DEL CONOCIMIENTO: Ubicación de las estudiantes en grupos de 4 en diferentes distancias, aplicando la técnica de carrera de relevos y entrega del testimonio o testigo. **FASE DE VUELTA A LA CALMA Y FASE DE ANALISIS DE RESULTADOS Flexibilidad** en parejas		**Identifica** las bases de la carrera de relevos y demuestra su importancia en el momento de aplicarlo. **Colabora** con el profesor y compañeras para el disfrute de la carrera y juegos.		

Información Científica

http://educacinfsicafreddymoreno.blogspot.com/ ,
http://www.omerique.net/polavide/rec_polavide0708/edilim/el_calentamiento.html
http://es.wikibooks.org/wiki/Carreras_de_relevos/T%C3%A9cnica/Carrera
http://www.slideshare.net/hanscadiu/carreras-de-relevos
http://www.rena.edu.ve/SegundaEtapa/deporte/carrerarelevo.html



Fuentes de Consulta

Ministerio de Educación y Ministerio del Deporte (2012), ***Currículo de Educación Física para la E.G.B. y Bachillerato***, Quito.
Proyecto Olimpia -1 (2008), ***Educación Física 02 Proyecto más que uno***, Barcelona.
Manual de la (2012), ***Salud y capacidades físicas para mejorar la calidad de vida en el buen vivir con calidad y calidez,*** **EIPI Qui-039113**.

Observaciones Calentamiento Específico de Atletismo:

1. Circunducción de brazos hacia adelante con impulsión.
2. Circunducción de brazos hacia atrás con impulsión.
3. Brazos alternativos con impulsión.
4. Brazos adelante y atrás.
5. Desplazamientos con piernas abiertas de salto y brazos en cruz.
6. Impulsiones con piernas rectas.
7. Skipping bajo reactivo.

Fuente: Elaborado por Freddy Moreno.





COLEGIO “SIMÓN BOLÍVAR” DE QUITO

PLAN MICRO CURRICULAR N° 6

ÁREA: Educación Física **PROFESOR:** Freddy Martín Moreno Caza
AÑO LECTIVO: 2014- 2015 **AÑO:** I de Bachillerato
BLOQUE CURRICULAR: Movimientos Naturales **N° 6** **Nombre:** Los concursos **N° Horas** 2
DURACIÓN: Una semana **FECHA INICIAL:** del 18 de noviembre **FECHA DE FINALIZACIÓN:** al 29 de noviembre del 2014

EJE TRANSVERSAL:	Educación de superación y la formación de una ciudadanía democrática.	**EJE CURRICULAR INTEGRADOR:**	Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices específicas, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.

EJE DE APRENDIZAJE:	Habilidades motrices específicas
OBJETIVO EDUCATIVO:	Mejorar el desarrollo de la capacidad física a través del incremento del volumen y cargas de trabajo en fuerza, velocidad, resistencia y agilidad, para un buen desenvolvimiento deportivo.

Objetivo Didáctico	Destrezas con criterio de desempeño	Estrategias Metodológicas	Trabajo didáctico / Actividades	Metodología	Indicadores esenciales de evaluación	Evaluación Instrumentos Técnica	N° Horas
Iniciar y Aprender el salto de longitud Mejorar la carrera, batida, vuelo, caída con responsabilidad y disciplina. Conocer otros estilos de salto mediante las actividades lúdicas y formales.	Investigar, recopilar y valorar los **buenos hábitos y la correcta nutrición** aplicando los objetivos del buen vivir. Realizar el **salto de longitud,** aplicando los diferentes procedimientos técnicos y tácticos y reglamentarios.	Socializadoras Individualizadoras Personalizadoras Creativas Tratamiento de la información Por descubrimiento	**FASE DE ACOGIDA E INFORMACIÓN** **1 PRERREQUISITOS** Formación y pase de lista. **2 ESQUEMA CONCEPTUAL DE PARTIDA:** Análisis del objetivo, pregunta de control averiguar qué saben o conocen sobre la nutrición y el salto de longitud, cuál es su parte técnica y reglamentaria. **3 CALENTAMIENTO**: Ejercicios de lubricación y acondicionamiento físico general y especial sobre el atletismo y post calentamiento juegos pre deportivos. **FASE DE ADAPTACIÓN** **DESARROLLO DEL CONOCIMIENTO:** Lo más sencillo para empezar a saltar es utilizar la técnica del “1 y 1/2” (saltador da un paso y medio en el aire). **Carrera.-** Deben realizar de forma *progresiva* con el fin de llegar a la tabla de batida a tu máxima velocidad. **Batida.-** Se llama así al momento de realizar el salto. Retrasa un poco el cuerpo y realiza un enérgico impulso con tu pierna de batida. La otra pierna se adelanta y sube hacia arriba la rodilla (“1”). **Vuelo.-** Es la fase aérea del salto. En ella debes juntar las dos piernas lo más arriba posible (“1/2”). El brazo retrasado da una vuelta y se junta con otro brazo. **Caída.-** Es la toma de contacto con el suelo. Al final, cuando caigas en la arena, debes intentar tener los pies y los brazos lo más adelante posible[16].	Inductivo Deductivo Global fragmentario	**Utiliza** diferentes fuentes para recopilar información. **Aplica** las habilidades motrices básicas, genéricas y específicas a situaciones motrices de moderada de complejidad, considerando el nivel de desarrollo de sus capacidades físicas básicas y adaptadas su ejecución a la toma de decisiones. **Control y dominio motor y corporal** desde un	Manual de la salud y capacidades físicas para mejorar la calidad de vida en el buen vivir con calidad y calidez. Carpeta Links electrónicos Blogs Lista de cotejo Registro de calificaciones Técnica de la observación	4

[16] Proyecto Olimpia 1. Pág. 68

			FASE DE LOGROS DE OBJETIVOS TRANSFERENCIA DEL CONOCIMIENTO: Ubicación de las y los estudiantes a una distancia de 15 y 20 mts. Realizan la prueba completa una pierna izquierda y luego derecha. **FASE DE VUELTA A LA CALMA Y FASE DE ANALISIS DE RESULTADOS** Carrera continua durante 5 minutos Estiramientos desde el piso de manera individual y luego grupal Relajación en el suelo controlando la inhalación y la exhalación de la respiración.		planteamiento previo de la acción (razonamiento motor). Actitudes. **Conoce** el estiramiento y calentamiento del músculo del cuádriceps ya que posee una función importante en el desarrollo de la prueba.		

SALTO DE LONGITUD
Cinta Métrica
Tabla Batida
Pista Aceleración
3 metros
FOSO
45 mts.
1=3 m.
10 metros

Información Científica

http://educacinfsicafreddymoreno.blogspot.com/

http://html.rincondelvago.com/salto-de-longitud-atletismo.html

http://www.efdeportes.com/efd151/unidad-didactica-las-habilidades-atleticas.htm

http://es.wikipedia.org/wiki/Salto_de_longitud

http://concurso.cnice.mec.es/cnice2005/50_educacion_atletismo/curso/archivos/descripcion_longitud.htm

Fuentes de Consulta

Ministerio de Educación y Ministerio del Deporte (2012), ***Currículo de Educación Física para la E.G.B. y Bachillerato***, Quito.

Proyecto Olimpia -1 (2008), ***Educación Física 02 Proyecto más que uno***, Barcelona.

Observaciones Calentamiento Específico para el salto de longitud:

1. Lubricación articular de forma progresiva.
2. Multisaltos: hacia delante, atrás, a un lado y al otro (todo seguido haciendo una cruz), saltos a la pata coja con una pierna y con la otra, con las piernas flexionadas realizamos un salto hacia arriba extendiéndonos al máximo incluidos los brazos. Desplazamientos con piernas abiertas de salto y brazos en cruz.
3. Estiramiento de las diferentes partes del cuerpo poniendo más atención en las piernas (cuádriceps, aductor…)



Arranque – El atleta inicia la carrera aumentando la velocidad en las dos últimas zancadas.

Despegue – Se impulsa lejos del punto de salida agitando piernas y brazos para imprimir más potencia al salto.

Aterrizaje – Piernas y brazos se extienden completamente hacia el frente para aumentar la distancia.

AP

Elaborado por: *Freddy Moreno Caza.*




06/01/2015 00:49
06/01/2015 00:44
06/01/2015 00:44
06/01/2015 00:59
06/01/2015 00:53
06/01/2015 00:59





COLEGIO "SIMÓN BOLÍVAR" DE QUITO
PLANIFICACIÓN DE INTEGRACIÓN ACADÉMICA

N° 5

Fecha Inicial: 1 de diciembre **Fecha Final:** 19 de diciembre del 2014 **Duración:** 15 días laborales

ÁREA/ ASIGNATURA: Educación Física. **MAESTRO:** Freddy Martín Moreno Caza

AÑO E.G.B./ B.G.U: Primero de Bachillerato

OBJETIVO GENERAL:

Desarrollar la capacidad de comprensión de las reglas, técnicas y tácticas, para aplicarlas en la práctica deportiva[17].

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

1. Conocer y valorar el mundo de las actividades acuáticas.
2. Superar la ansiedad y el miedo al agua[18].
3. Facilitar en el estilo crol el conocimiento de la posición del cuerpo horizontal y la flotación que haya menos resistencia al avance.

TEMÁTICA	ESTRATEGÍA METODOLÓGICA	CRONOGRAMA	LOGROS ALCANZADOS	RECURSOS
Reglas de seguridad, salud y familiarización al agua	A.B.P.	01 al 05 de diciembre del 2014	✓ **Utiliza** diferentes fuentes para recopilar información.	Reglamento interno de seguridad y salud, Links electrónicos[19] .
Brazada	Personalizadora y por descubrimiento	08 al 12 de diciembre del 2014	✓ **Distingue** la técnica correcta de ejecutar la acción de los brazos.	Manual de la salud y C.F. Libro electrónico
Patada y coordinación de la respiración	Socializadora	15 al 19 de diciembre del 2014	✓ **Adapta** correctamente la acción de los pies con un correcto movimiento.	Tablas, pull boys, silbato.

Elaborado Profesor de B.G.U.	Revisado Director@ de Área	Aprobado Vice Rectorado	Asesor Educativo
Nombre: Freddy Martín Moreno Caza Fecha: 01 de diciembre del 2014 Firma:	Nombre: Msc. Carlos Ávila Fecha: 01 de diciembre del 2014 Firma:	Nombre: Dra. Fanny Mantilla Fecha: 01 de diciembre del 2014 Firma:	Nombre: Fecha: Firma:

[17] Currículo de Educación Física 2012. Pág. 135.
[18] http://www.efdeportes.com/efd150/unidad-didactica-me-divierto-en-la-piscina.htm
[19] http://www.efdeportes.com/efd170/salud-y-capacidades-fisicas-en-estudiantes.htm










COLEGIO SIMÓN BOLÍVAR” DE QUITO

PLAN MICRO CURRICULAR N° 7

ÁREA: Educación Física | **PROFESOR:** Freddy Martín Moreno Caza
AÑO LECTIVO: 2014- 2015 | **AÑO:** I de Bachillerato
BLOQUE CURRICULAR N° 1: Movimientos Naturales | **Nombre:** Estilos de natación | **N° Horas** 2
DURACIÓN: Una semana | **FECHA INICIAL:** del 01 de diciembre | **FECHA DE FINALIZACIÓN:** al 05 de diciembre del 2014

EJE TRANSVERSAL:	El Buen vivir y el cuidado de la Salud y los hábitos de recreación de los estudiantes.	**EJE CURRICULAR INTEGRADOR:**	Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices específicas, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.
EJE DE APRENDIZAJE:	Habilidades motrices específicas		
OBJETIVO EDUCATIVO:	Desarrollar la capacidad de comprensión de las reglas, técnicas y tácticas, para aplicarlas en la práctica deportiva.		

Objetivo Didáctico	Destrezas con criterio de desempeño	Estrategias Metodológicas	Proceso didáctico / Actividades	Metodología	Indicadores esenciales de evaluación	Evaluación Instrumentos Técnica	N° Horas
Familiarización con el medio acuático. Adoptar hábitos de higiene y seguridad a través de las actividades acuáticas, relacionándolas con los efectos sobre la salud. Superar el miedo al medio acuático. Conseguir el fomento de hábitos higiénicos y de seguridad a través de dicho medio. Crear un clima socio-afectivo que aumente su confianza tanto	Participar y cooperar en la ejecución de hábitos higiénicos y de seguridad dentro y fuera de la piscina mediante las normas y reglamento existente en la instalación. Demostrar los hábitos saludables dentro y fuera de la piscina. Ejecutar formas de	Socializadoras Individualizadoras Personalizadoras Tratamiento de la información Por descubrimiento Aprendizaje basado en problema.	**FASE DE ACOGIDA E INFORMACIÓN** 1 PRERREQUISITOS Información de la clase. 2 CALENTAMIENTO: ¿Cuál es la importancia?, ¿Conoce los sistemas de seguridad en la piscina? ¿Conoce el calentamiento general y específico de natación? 3 ESQUEMA CONCEPTUAL DE PARTIDA: Antes de nadar debe saber: ¿Conoce sobre higiene?, ¿Conoce sobre seguridad? **FASE DE ADAPTACIÓN** **DESARROLLO DEL CONOCIMIENTO:** **Normas de higiene y seguridad en la piscina.** Para evitar los diferentes tipos de accidentes dentro de una piscina debemos cumplir las siguientes normas de seguridad: 1.- Caminar solo por las partes que tiene suficiente agarre con piedritas en el piso, no por la cerámica, ya que no es áspera. 2.- No correr dentro de las instalaciones de la piscina. 3.- No llevar bisutería como aretes, manillas, reloj, cadenas, etc. Ya que se considera como elementos de riesgo para la integridad física de todos. 4.- No empujar a sus compañeras/os. 5.- No avanzar a la parte profunda de la piscina sin que el profesor le avise. 6.- Escuchar las indicaciones del profesor para cada ejercicio	Aprendizaje significativo. Enfoque globalizador. Constructivismo Metodología participativa. Creatividad.	1 **Utiliza** diferentes fuentes para recopilar información en la natación. 2 **Aplica** el reglamento interno en la seguridad y salud dentro y fuera de los ambientes de la piscina. 3 **Familiariza** con la piscina, reglas de seguridad e higiene personal y diferencias entre medio acuático y medio terrestre. 4 **Utiliza** la política de prevención de riesgos en la instalación deportiva. 5 **Demuestra y aplica** las normas y las reglamento existente en	Señalética Carpeta Manual de la salud y capacidades físicas para mejorar la calidad de vida en el buen vivir con calidad y calidez. Links electrónicos Blogs Lista de cotejo Registro de calificaciones	2

hacia el medio, las tareas, el educador, como a sus compañeros.[20]	comportamiento individual y grupal dentro y fuera de la instalación deportiva.		o juego que se realice en la piscina. 7.- No caminar por las instalaciones de la piscina con los pies con jabón de baño o algún tipo de crema. 8.- Respetar el tiempo a ocupar la ducha. 9.- No ingresar con elementos desconocidos o conocidos sin que el profesor le indique (balones-ulas-cuerdas, etc.) 10.- No meter las manos en los orificios de la piscina (desagüe-ventilación-chorro) 11.- Ingresar de espaldas al agua ya sea por la escalera o el filo de la piscina. 12.- Cuidar los materiales didácticos de la piscina y los diferentes accesorios e implementos de los baños. **FASE DE LOGROS DE OBJETIVOS** **TRANSFERENCIA DEL CONOCIMIENTO:** aplicación de las normas y reglamento de la instalación deportiva. **FASE DEVUELTA A LA CALMA Y FASE DE ANÁLISIS DE RESULTADOS** Es preciso conseguir la normalización en todos los aspectos (psíquico, muscular, fisiológico), para logra se necesita ejercicios sensoriales, juegos tranquilos, relajantes, de reacción, divertidos y actividades suaves que consiga que el organismo vuelva a la calma.		el manual de procedimientos y funciones.		

Información Científica
http://www.efdeportes.com/efd124/propuesta-de-unidad-didactica-de-natacion.htm
http://www.efdeportes.com/efd150/unidad-didactica-me-divierto-en-la-piscina.htm
http://issuu.com/freddymorenoec/docs/plan_de_sistemas_de_gesti__n__segur_6bce813155f28b
https://prezi.com/ltudy7qucjrv/plan-del-sistema-de-gestion-de-la-seguridad-y-salud-del-csb/

Fuentes de Consulta

Ministerio de Educación, Ministerio del Deporte (2012), ***Currículo de Educación Física para E.G.B y Bachillerato***, Quito.
Edelvives (2008), ***Educación Física 02 ESO curso 2 P+q1,*** Zaragoza.

Observaciones

Calentamiento Específico de Natación:

1. Estiramiento cruzado los dedos levantando brazos y piernas estiradas.

Elaborado por: *Freddy Moreno Caza.*

20 http://jorgegarciagomez.org/natacion.html

COLEGIO SIMÓN BOLÍVAR" DE QUITO

PLAN MICRO CURRICULAR N° 7							
ÁREA: Educación Física **AÑO LECTIVO:** 2014- 2015 **BLOQUE CURRICULAR N° 1:** Movimientos Naturales **DURACIÓN:** Una semana **FECHA INICIAL:** del 08 de diciembre				**PROFESOR:** Freddy Martín Moreno Caza **AÑO:** I de Bachillerato **Nombre:** Estilos de natación **N° Horas** 2 **FECHA DE FINALIZACIÓN:** al 19 de diciembre del 2014			
EJE TRANSVERSAL:	El Buen vivir y el cuidado de la Salud y los hábitos de recreación de los estudiantes.			**EJE CURRICULAR INTEGRADOR:**	Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices específicas, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.		
EJE DE APRENDIZAJE:		Habilidades motrices específicas					
OBJETIVO EDUCATIVO:		Desarrollar la capacidad de comprensión de las reglas, técnicas y tácticas, para aplicarlas en la práctica deportiva.					
Objetivo Didáctico	**Destrezas con criterio de desempeño**	**Estrategias Metodológicas**	**Proceso didáctico / Actividades**	**Metodología**	**Indicadores esenciales de evaluación**	**Evaluación Instrumentos Técnica**	**N° Horas**
Familiarización con el medio acuático. Adoptar hábitos de higiene y seguridad a través de las actividades acuáticas, relacionándolas con los efectos sobre la salud. Conocer y valorar su cuerpo utilizando el medio acuático para explorar y disfrutar de sus posibilidades motrices acuáticas y de relación con los demás. Dominar las habilidades motrices acuáticas.	- Participar y cooperar en la ejecución de juegos en el agua aplicados a las técnicas de natación. - Demostrar las técnicas de natación de los diferentes estilos: crol y espalda. - Ejecutar formas de clavados y zambullidas desde diferentes alturas.	- Socializadoras - Individualizadoras - Personalizadoras - Creativas - Tratamiento de la información - Por descubrimiento - Aprendizaje basado en problema. - Aprendizaje basado en proyectos de aula.	**FASE DE ACOGIDA E INFORMACIÓN** 1 PRERREQUISITOS Información de la clase. 2 CALENTAMIENTO: ¿Dónde se realiza?, ¿Conoce los sistemas de seguridad en la piscina? ¿Cuál es el calentamiento general y específico de natación? 3 ESQUEMA CONCEPTUAL DE PARTIDA: La Natación: ¿Conoce diferentes juegos lúdicos de natación? ¿Por qué flotamos en el agua? ¿Cuántos estilos de natación conoce? ¿Conoce la técnica del estilo crol? **FASE DE ADAPTACIÓN** **DESARROLLO DEL CONOCIMIENTO:** **Sobre seguridad** Nunca se domina totalmente el agua, sobre todo en espacios abiertos como el mar, un río o un lago: ten siempre precaución. Cumpla con las normas de seguridad de la instalación y las que se indique por el profesor. **Crol.-** Este es el estilo más rápido. La posición del cuerpo debe ser lo más horizontal posible para facilitar la flotación y que haya menos resistencia al avance **Acción de brazos.-** los brazos son los máximos responsables de la propulsión. Su movimiento tiene dos fases: una bajo el agua y otra fuera de ella, de manera que cuando un brazo se impulsa bajo el agua, el otro está por encima. La acción del brazo comienza cuando la mano entra en el agua y genera la propulsión al empujarla hacia atrás.	Inductivo Deductivo Global fragmentario	**1 Utiliza** diferentes fuentes para recopilar información en la natación. **2 Aplica** los sistemas de procesos interinos en la seguridad y salud dentro y fuera de los ambientes de la piscina. **3 Distingue** los diferentes momentos del calentamiento en una propuesta dada. **4 Identifica** las zonas corporales (músculos y articulaciones) en la elección de ejercicios específicos de natación. **5 Ejecuta** varias formas de clavados y	- Carpeta - Encuestas - Fichas - Manual de la salud y capacidades físicas para mejorar la calidad de vida en el buen vivir con calidad y calidez. - Links electrónicos - Blogs - Lista de cotejo - Registro de calificaciones	2

Utilizar sus capacidades físicas básicas y habilidades motrices acuáticas, para adaptar el movimiento a la práctica de actividades acuáticas. Crear un clima socio-afectivo que aumente sus confianzas tanto hacia el medio, las tareas, el educador como sus compañeros.[21]			Entonces el brazo realiza un movimiento en curva, hacia el fondo y luego hacia atrás, girando un poco lateralmente, de forma que el dorso de la mano se acerque al cuerpo. **Acción de los pies.-** Los pies realizan un movimiento alternativo de ascenso y descenso con doble objetivo de propulsar y estabilizar el movimiento. El movimiento se realiza desde las caderas. Lo más importante es la acción de los tobillos, que actúan como verdaderas aletas, facilitando el avance. Normalmente el ritmo de los pies es más rápido que el de los brazos. **FASE DE LOGROS DE OBJETIVOS** **TRANSFERENCIA DEL CONOCIMIENTO:** estilo crol 5, 10, 15 y 20 piscinas desarrollando su capacidad aeróbica. **FASE DEVUELTA A LA CALMA Y FASE DE ANÁLISIS DE RESULTADOS** Es preciso conseguir la normalización en todos los aspectos (psíquico, muscular, fisiológico), para logra se necesita ejercicios sensoriales, juegos tranquilos, relajantes, de reacción, divertidos y actividades suaves que consiga que el organismo vuelva a la calma.		zambullidas en el agua desde diferentes alturas. **6 Demuestra y aplica** los fundamentos técnicos y las reglas básicas de la natación. **7 Ejecuta** rutinas de ejercicios aeróbicos para promover el mejoramiento de la salud en la parte aeróbica.		

Información Científica

https://www.youtube.com/watch?v=0pFp-Poe4IY
https://www.youtube.com/watch?v=z_zmBZ1El58
https://www.youtube.com/watch?v=uT4VDnkKTP8
http://www.issuu.com/freddymorenoec

Fuentes de Consulta

Ministerio de Educación, Ministerio del Deporte (2012), ***Currículo de Educación Física para E.G.B y Bachillerato***, Quito.
Edelvives (2008), ***Educación Física 02 ESO curso 2 P+q1,*** Zaragoza.
Proyecto Olimpia -1 (2008), ***Educación Física 02 Proyecto más que uno***, Barcelona.

Observaciones

Calentamiento Específico de Natación:

1. Estiramiento cruzado los dedos levantando brazos y piernas estiradas.
2. Circunducción de la cabeza.
3. Circunducción de brazos cogiéndose los hombros.
4. Circunducción de brazos estirados varios movimientos.

[21] http://jorgegarciagomez.org/natacion.html





COLEGIO NACIONAL "SIMÓN BOLÍVAR"
PLANIFICACIÓN ACADÉMICA

N° 6

Fecha Inicial: 27 de octubre **Fecha Final:** 14 de noviembre del 2014 **Duración:** 15 días laborales

ÁREA/ ASIGNATURA: Educación Física **MAESTRO:** Freddy Martín Moreno Caza

AÑO E.G.B./ BACHILLERATO: 1 de Bachillerato

OBJETIVO GENERAL:

Observar, analizar e investigar los diferentes contenidos que presenta los movimientos naturales sobre la base del atletismo con su práctica en el correr, saltar y lanzar con esfuerzo, disciplina y responsabilidad.

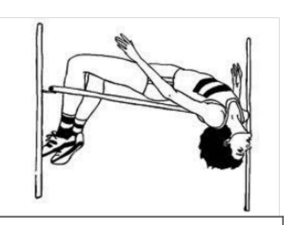
OBJETIVOS ESPECIFICOS:

4. Conocer los principios e importancia del Atletismo con responsabilidad.
5. Aplicar los fundamentos técnicos y tácticos de las diferentes modalidades del atletismo con esfuerzo.
6. Promover la investigación y la aplicación de las Tics en los trabajos a desarrollar en el módulo del atletismo con disciplina.

TEMÁTICA	ESTRATEGÍA METODOLÓGICA	CRONOGRAMA	LOGROS ALCANZADOS	RECURSOS
Salto Alto	Socializadora y tratamiento de la información	Del 15 al 19 de diciembre del 2014	✓ **Ejecuta** correctamente el ensayo elaborado corporativamente.	Bibliografía de educación física, carpeta para la recopilación de la información.
Los Concursos	Personalizadora	De5 2 al 9 de enero del 2015	✓ **Aplica** las diferentes velocidades de trayecto en las carreras cortas.	Aula, tizas de colores y pizarra. Áreas deportivas silbato Señalizadores (platillos).
Deportes de combate	Personalizadora y por descubrimiento	Del 12 al 23 de enero del 2015	✓ **Trabaja** en equipo para mejorar la estrategia táctica y técnica.	Aula, tizas de colores y pizarra. Áreas deportivas Pito, Testimonios o testigos y vallas y platillos.

Elaborado Profesor del B.G.U.	Revisado Director@ de Área	Aprobado Vice Rectorado	Asesor de Educación
Nombre: Freddy Moreno Caza. Fecha: 01 de septiembre del 2014 Firma:	Nombre: Msc. Carlos Ávila Fecha: 01 de septiembre del 2014 Firma:	Nombre: Dra. Fanny Mantilla Fecha: 01 de septiembre del 2014 Firma:	Nombre: Fecha: Firma:





COLEGIO "SIMÓN BOLÍVAR" DE QUITO

PLAN MICRO CURRICULAR N° 8

ÁREA: Educación Física **PROFESOR:** Freddy Martín Moreno Caza
AÑO LECTIVO: 2014- 2015 **AÑO:** I de Bachillerato
BLOQUE CURRICULAR: Movimientos Naturales **Nombre:** Salud y capacidades físicas para mejorar el buen vivir con calidad y calidez **N° Horas** 2
DURACIÓN: Tres semanas **FECHA INICIAL:** del 18 de noviembre **FECHA DE FINALIZACIÓN:** al 22 de noviembre del 2013

EJE TRANSVERSAL:	Educación de superación y la formación de una ciudadanía democrática.	**EJE CURRICULAR INTEGRADOR:**	Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices específicas, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.
EJE DE APRENDIZAJE:	Habilidades motrices específicas		
OBJETIVO EDUCATIVO:	Desarrolla la capacidad de comprensión de las reglas, técnicas y tácticas, para aplicarlas en la práctica deportiva.		

Objetivo Didáctico	Destrezas con criterio de desempeño	Estrategias Metodológicas	Trabajo didáctico / Actividades	Metodología	Indicadores esenciales de evaluación	Evaluación Instrumentos Técnica	N° Horas
Conocer las fases del salto: carrera de aproximación, batida, vuelo y caída. Practicar distintos tipos de carrera, variando el ritmo, amplitud y frecuencia de la zancada. Practicar diferentes tipos de salto, experimentando las fases que lo componen.	Aplicar el **salto de altura** mediante procedimientos técnicos, tácticos y reglamentarios. Demostrar en el **salto de altura** el gesto técnico.	Socializadoras Individualizadoras Personalizadoras Creativas Tratamiento de la información Por descubrimiento Aprendizaje basado en problema.	**FASE DE ACOGIDA E INFORMACIÓN** 1 PRERREQUISITOS Información de la clase. Ejercicios de Orden 2 ESQUEMA CONCEPTUAL DE PARTIDA: El Salto de Altura ¿Dónde se práctica? ¿Qué modalidades tiene? ¿Qué debe saber de su técnica? **FASE DE ADAPTACIÓN** **DESARROLLO DEL CONOCIMIENTO:** En los Juegos olímpicos de México en el año 1968, un saltador de altura americano llamado Dick Fosbury pasó a la historia del deporte mundial. Este atleta, de profesión ingeniero aeronáutico, ideó una nueva técnica para conseguir superar el listón del salto de altura mucho más arriba. Consistía en pasar el litón de espaldas en lugar de pasarlo de la manera tradicional, de cara, con la técnica de *rodillo ventral.* Además de ganar la medalla de oro, instauró esta técnica, que tomó su nombre: *fosfury,* que es la utilizada por todos los saltadores desde entonces[22]. **FASE DE LOGROS DE OBJETIVOS** **TRANSFERENCIA DEL CONOCIMIENTO:** La Carrera: Se trata de una aproximación de 7 a 9 pasoso hacia el lugar donde se realiza la batida:	Inductivo Deductivo Global fragmentario	**1 Utiliza** diferentes fuentes para recopilar información. **2 Distingue** los diferentes momentos del calentamiento en una propuesta dada. **3 Elige** correctamente ejercicios de activación general. **4 Sitúa** correctamente el pie de salida para la carrera a ejecutar el salto de altura. **5 Eleva** correctamente la pierna de impulso para el salto de altura. **6 Ejecuta** correctamente la caída en la colchoneta sin producir alguna lección.	Inicial Cuaderno Manual de la salud y capacidades físicas para mejorar la calidad de vida en el buen vivir con calidad y calidez. Carpeta Fichas Links electrónicos Blogs Lista de cotejo Registro de calificaciones	2

[22] LAVIÑA, J.A. (2008): *La educación física 3 y 4 cursos,* p. 79.

Conocer el sistema Fosbury de salto en altura.			- De frente al listón, empieza a correr los primeros pasos en línea recta. - Realiza los 3 últimos pasos corriendo en curva hasta que se sitúe paralelo al listón. Debe describir una curva con la que conseguirá, en el momento de la batida, aprovechar la *fuerza centrífuga* para colocarse de espalda al listón. - Recuerde que la carrera ha de ser progresiva y debe realizar la batida a una velocidad controlada, evitando una velocidad excesiva o demasiado lenta. La Batida: - Es una acción de *fuerza explosiva* cuyo objetivo es convertir la velocidad horizontal de la carrera en la máxima vertical posible. El Flanqueo: - En él se realizan los movimientos oportunos para "pasar" el listón sin derribarlo. La Caída: - Debe caer en la colchoneta de espaldas, con las piernas elevadas y de frente al listón. **FASE DE VUELTA A LA CALMA Y FASE DE ANALISIS DE RESULTADOS.** Estiramientos				

Información Científica

http://educacinfsicafreddymoreno.blogspot.com/

http://www.youtube.com/watch?v=FGLIJ6K_R_k , http://www.youtube.com/watch?v=0ZXL1PJllu4 ,

http://www.youtube.com/watch?v=E0OAcmJIDJo

http://www.issuu.com/freddymorenoec

Fuentes de Consulta

Ministerio de Educación, Ministerio del Deporte (2012), **Área de Educación Física Propuesta Curricular**.

Proyecto Olimpia -4 (2008), **Educación Física 3 y 4 cursos de ESO**, Barcelona.

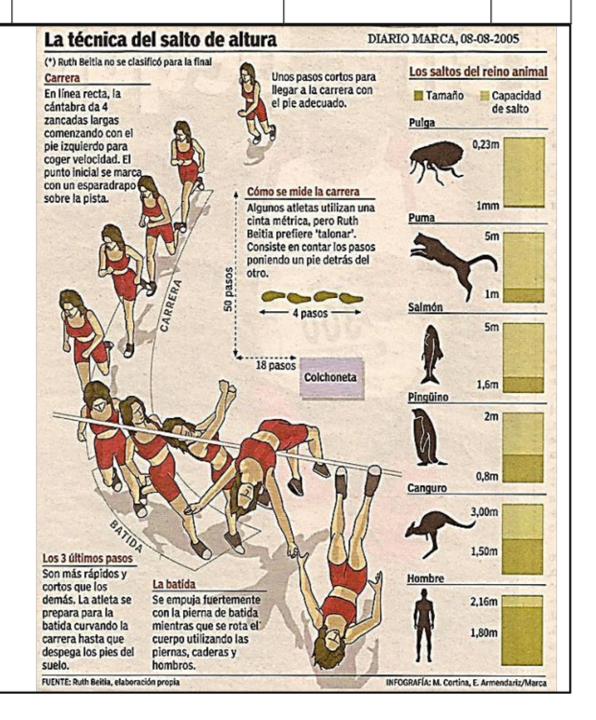
Manual de la **Salud y capacidades físicas para mejorar la calidad de vida en el buen vivir**, Quito

Observaciones

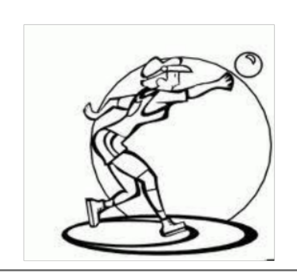
Calentamiento Específico del Salto de Altura:

1. Estiramientos múltiples en especial de piernas.
2. Carreara en slalom con elevación de brazos y pierna de salto.
3. Carreara sobre las vallas elevando una pierna.
4. Carreara hacia el listón pasando en tijera.

Elaborado por: *Freddy Moreno Caza.*







COLEGIO "SIMÓN BOLÍVAR" DE QUITO

PLAN MICRO CURRICULAR N° 9

ÁREA: Educación Física **PROFESOR:** Freddy Martín Moreno Caza
AÑO LECTIVO: 2014- 2015 **AÑO:** I de Bachillerato
BLOQUE CURRICULAR: Movimientos Naturales **N° 9** **Nombre:** Salud y capacidades físicas hacia el buen vivir con calidad y calidez **N° Horas** 2
DURACIÓN: Cuatro semanas **FECHA INICIAL:** del 25 de noviembre **FECHA DE FINALIZACIÓN:** al 29 de noviembre del 2013

EJE TRANSVERSAL:	Educación de superación y la formación de una ciudadanía democrática.	**EJE CURRICULAR INTEGRADOR:**	Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices específicas, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.

EJE DE APRENDIZAJE:	Habilidades motrices específicas
OBJETIVO EDUCATIVO:	Mejorar el desarrollo de la capacidad física a través del incremento del volumen y cargas de trabajo en fuerza, velocidad, resistencia y agilidad, para un buen desenvolvimiento deportivo.

Objetivo Didáctico	Destrezas con criterio de desempeño	Estrategias Metodológicas	Trabajo didáctico / Actividades	Metodología	Indicadores esenciales de evaluación	Evaluación Instrumentos Técnica	N° Horas
Aprender a lanzar objetos. Desarrollar la coordinación dinámica general Desarrollar la capacidad óculo-manual. Desarrollar la fuerza de los brazos. Desarrollar la precisión en los lanzamientos[23]	Demostrar en el **lanzamiento de la bala** las fases de la impulsión. Describir, demostrar y aplicar el gesto técnico en el **lanzamiento de la bala**.	Socializadoras Individualizadoras Personalizadoras Creativas Tratamiento de la información Por descubrimiento Aprendizaje basado en problema.	**FASE DE ACOGIDA E INFORMACIÓN** 1 PRERREQUISITOS Información de la clase. Ejercicios de Orden 2 CALENTAMIENTO: ¿Cuáles son los lanzamientos naturales?, ¿Conoce la técnica del lanzamiento? 3 ESQUEMA CONCEPTUAL DE PARTIDA: Los Concursos ¿Dónde se práctica? ¿Qué modalidades tiene? **FASE DE ADAPTACIÓN** **DESARROLLO DEL CONOCIMIENTO:** Calentamiento general, especial y juegos pre deportivos. El peso es una bola metálica que en su categoría tiene un peso de 4 kilos para los chicos y 3 para las chicas. Ejercicios preparatorios con bolas medicinales o balones, diferentes maneras de lanzar. **El agarre. -** El peso no se agarra con la palma de la mano, sino que "" descansa" en la base de los dedos. Después e coloca al lado del cuello, justo debajo de la mandíbula. **Posición de partida. -** Se debe colocar de pie en el borde del círculo, dando la espalda a la dirección donde vaya a lanzar. Aguanta todo el peso del cuerpo con una pierna mientras la otra soló toca el suelo con la punta del pie.	Inductivo Deductivo Global fragmentario	**1 Utiliza** diferentes fuentes para recopilar información. **2 Distingue** los diferentes momentos del calentamiento en una propuesta dada. **3 Identifica** las zonas corporales (músculos y articulaciones) en la elección de ejercicios. **4 Colabora** con el compañero para la confección los diferentes ejercicios de lanzamientos. **5 Protege** la integridad de sus compañeros evitando hacer daño	Inicial Cuaderno Manual de la salud y capacidades físicas para mejorar la calidad de vida en el buen vivir con calidad y calidez. Carpeta Fichas Links electrónicos Blogs Lista de cotejo Registro de calificaciones	2

[23] http://html.rincondelvago.com/unidad-didactica-de-atletismo.html

			Impulso. - Se realiza mediante una "patada" hacia atrás con la pierna que está en el aire. Así debe llegar al centro del círculo. Después, cuando la pierna de atrás llega al suelo, realiza una fuerte impulsión. Al mismo tiempo se inicia el giro de la cintura y finalmente de los hombros. **Lanzamiento. -** Cuando el pecho este mirando adelante ya se puede lanzar. **Final. -**Después de lanzar, intente equilibrarse para evitar salir del círculo, ya que el lanzamiento serio nulo. **FASE DE LOGROS DE OBJETIVOS** **TRANSFERENCIA DEL CONOCIMIENTO:** Ubicación de las estudiantes en el círculo y lanzamientos con diferentes grados de dificultad. **FASE DEVUELTA A LA CALMA Y FASE DE ANÁLISIS DE RESULTADOS**		mediante los lanzamientos.		

Información Científica

http://educacinfsicafreddymoreno.blogspot.com/

http://www.youtube.com/watch?v=Qr437quQQ1E

http://www.proyectohormiga.org/udidac/web_deportes2/atletismo/atletismo/atletismo.html

http://www.youtube.com/watch?v=TcbIjfCDYmg

http://www.issuu.com/freddymorenoec

Fuentes de Consulta

Ministerio de Educación, Ministerio del Deporte (2012), ***Área de Educación Física Propuesta Curricular***, Quito.

Edelvives (2011), ***Educación Física 01 Proyecto de Aula 360°,*** Zaragoza.

Proyecto Olimpia -1 (2008), ***Educación Física 02 Proyecto más que uno***, Barcelona.

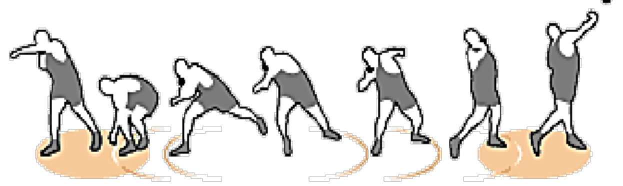
Manual de *la* ***Salud y capacidades físicas para el buen vivir*****,** Quito

Observaciones

Calentamiento Específico de los lanzamientos:

1. Circunducción de brazos hacia adelante con impulsión.
2. Circunducción de brazos hacia atrás con impulsión.
3. Brazos alternativos con impulsión.
4. Brazos adelante y atrás.
5. Desplazamientos con piernas abiertas de salto y brazos en cruz.
6. Impulsiones con piernas rectas. Skipping bajo reactivo.

Lanzamiento de bala





Cambio – Desde una postura agachada, el cuerpo toma impulso desde atrás, cambiando el peso hacia la pierna opuesta.

Empuje – Las caderas y el tronco rotan al tiempo que las piernas y el brazo empujan hacia arriba impulsando el tiro.

Elaborado por: *Freddy Martín Moreno Caza.* **AP**





COLEGIO "SIMÓN BOLÍVAR" DE QUITO

PLAN MICRO CURRICULAR N° 10

ÁREA: Educación Física
PROFESOR: Freddy Martín Moreno Caza
AÑO LECTIVO: 2014- 2015
AÑO: I de Bachillerato
BLOQUE CURRICULAR N° 1: Movimientos Naturales
Nombre: Los deportes de adversario **N° Horas** 2
DURACIÓN: Cuatro semanas **FECHA INICIAL:** del 12 de enero **FECHA DE FINALIZACIÓN:** al 23 de enero del 2015

EJE TRANSVERSAL:	Educación para la equidad de genero	**EJE CURRICULAR INTEGRADOR:**	Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices específicas, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.
EJE DE APRENDIZAJE:	Habilidades motrices específicas		
OBJETIVO EDUCATIVO:	Reconocer la importancia de la Educación Física a través de actividades físicas, deportiva y recreativa, para mantener una vida saludable.		

Objetivo Didáctico	Destrezas con criterio de desempeño	Estrategias Metodológicas	Trabajo didáctico / Actividades	Metodología	Indicadores esenciales de evaluación	Evaluación Instrumentos Técnica	N° Horas
Crear hábitos de conductas, morales, volitivas y un espíritu colectivista en los y las estudiantes basados en los principios de la educación formal constructivista. Iniciar el aprendizaje de los elementos de los deportes programados para estas edades o categorías. Disfrutar con la realización de juegos y actividades.	Utilizar adecuadamente los fundamentos básicos de la **defensa personal** (judo y lucha, entre otros deportes de contacto).	- Socializadoras - Individualizadoras - Personalizadoras - Creativas - Tratamiento de la información - Por descubrimiento - Aprendizaje basado en problema.	**FASE DE ACOGIDA E INFORMACIÓN** 1 PRERREQUISITOS Información de la clase. Ejercicios de Orden 2 CALENTAMIENTO: ¿Qué deportes de adversario conoce?, ¿Ha practicado alguna vez deporte de lucha? 3 ESQUEMA CONCEPTUAL DE PARTIDA: Los Deportes de adversarios ¿Has oído hablar de las Artes Marciales? ¿De cuál? **FASE DE ADAPTACIÓN** **DESARROLLO DEL CONOCIMIENTO:** Desde siempre los seres humanos han realizado actividades y juegos donde el objeto principal era luchar para vencer al adversario, utilizando para ello la fuerza, los engaños, las <<tretas>>, etc. Los **Juegos de lucha** pueden ser uno contra uno, uno contra varios y todos contra todos. - Juegos de agarre/ derribo. - Juegos de lucha por un objeto. - Juegos para conquistar un espacio. - Técnicas de defensa personal. **FASE DE LOGROS DE OBJETIVOS** **TRANSFERENCIA DEL CONOCIMIENTO:** Actividades de lucha para coger o derribar al adversario: el objetivo es coger al adversario para desequilibrarlo y derribarlo. Actividades de lucha para tocar o golpear. Actividades de lucha para tocar o golpear con un instrumento. **FASE DEVUELTA A LA CALMA**	Inductivo Deductivo Global fragmentario	**1 Utiliza** diferentes fuentes para recopilar información. **2 Experimenta** diversidad de técnicas de defensa con distintos segmentos corporales. **3 Adquiere** habilidades especificas propias de estas actividades **4 Incrementa** las capacidades físicas: fuerza, velocidad y flexibilidad. **5 Controla** las reacciones que puedan surgir fruto de la oposición a los demás.	- Inicial - Carpeta - Links electrónicos - Blogs - Lista de cotejo - Registro de calificaciones	4

Información Científica

http://educacinfsicafreddymoreno.blogspot.com/
http://www.youtube.com/watch?v=CkDJ9lNLyCM&feature=related
http://www.slideshare.net/pedroluisgarciagarcia1983/unidad-didctica-nano-nana-practica-la-grecorromana
http://www.youtube.com/watch?v=WFnUCzmtMdg
http://www.issuu.com/freddymorenoec

Fuentes de Consulta

Ministerio de Educación, Ministerio del Deporte (2012), ***Área de Educación Física Propuesta Curricular***.
Edelvives (2011), ***Educación Física 01 Proyecto de Aula 360°,*** Zaragoza.
Manual de *la* ***Salud y capacidades físicas para el buen vivir***, Quito



Observaciones



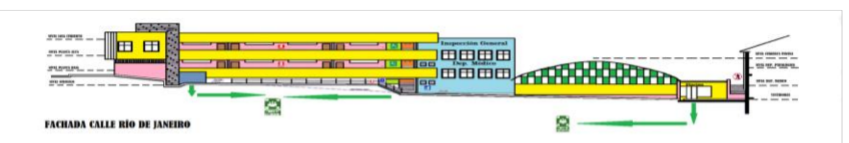
Calentamiento Específico de la lucha olímpica en colchoneta:

1. Carrera en cuadrupedia.
2. Carrera de rodillas.
3. Posiciones básicas de la lucha.
4. Agarres de la lucha
5. Trabajo con diferentes implementos.



Fuente: *Elaborado por Freddy Moreno Caza*





COLEGIO "SIMÓN BOLÍVAR" DE QUITO
PLANIFICACIÓN DE INTEGRACIÓN ACADÉMICA

N° 7

Fecha Inicial: 17 de noviembre **Fecha Final:** 12 de febrero del 2015 **Duración:** 20 días laborales
ÁREA/ ASIGNATURA: Educación Física. **MAESTRO:** Freddy Martín Moreno Caza
AÑO E.G.B./ B.G.U: Primero de Bachillerato

OBJETIVO GENERAL:

Reconocer la importancia de la educación física a través de actividades físicas, deportivas y recreativas, para mantener una vida saludable[24].

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

4. Familiarización con el medio acuático.
5. Conocer y valorar su cuerpo utilizando el medio acuático para explorar y disfrutar de sus posibilidades motrices acuáticas y de cooperación.
6. Adoptar hábitos de seguridad dentro y fuera de la piscina como también la higiene a través de las actividades acuáticas.

TEMÁTICA	ESTRATEGÍA METODOLÓGICA	CRONOGRAMA	LOGROS ALCANZADOS	RECURSOS
Reglas de seguridad, salud y Juegos lúdicos de natación	A.B.P.	17 al 21 de noviembre del 2014	✓ **Utiliza** diferentes fuentes para recopilar información.	Reglamento interno de seguridad y salud en la Piscina.
Brazada	Personalizadora y por descubrimiento	24 al 28 de noviembre del 2014	✓ **Adapta** adecuadamente los diferentes juegos lúdicos de natación y sus actividades a realizar con posterioridad.	Manual de la salud y C. F[25]. Libro electrónico[26]
Patada y coordinación de la respiración	Socializadora	1 de diciembre al 12 de diciembre del 2014	✓ **Elige** correctamente ejercicios de natación	Piscina, flotadores, silbato.

Elaborado Profesor de B.G.U.	Revisado Director@ de Área	Aprobado Vice Rectorado	Asesor Educativo
Nombre: Freddy Moreno Caza Fecha: 01 de septiembre del 2014 Firma:	Nombre: Msc. Carlos Ávila Fecha: 01 de septiembre del 2014 Firma:	Nombre: Dra. Fanny Mantilla Fecha: 01 de septiembre del 2014 Firma:	Nombre: Fecha: Firma:

[24] http://www.slideshare.net/johitahoyos/ac-ed-fisicabasica-1-24782467?related=2
[25] http://issuu.com/freddymorenoec/docs/folleto_2014_freddy_moreno
[26] http://books.google.com.ec/books?id=FJRfOh42Wx4C&pg=PA377&lpg=PA377&dq=juegos+ludicos+de+natacion&source=bl&ots=cjxX840-2E&sig=45_d2aJMrp_DdaTqiIqF3dmXH1o&hl=es&sa=X&ei=2j0WVKitNrPksASD14Fg&ved=0CCgQ6AEwAA#v=onepage&q&f=false

COLEGIO SIMÓN BOLÍVAR" DE QUITO

PLAN MICRO CURRICULAR N° 11			
ÁREA: Educación Física	**PROFESOR:** Freddy Martín Moreno Caza		
AÑO LECTIVO: 2014- 2015	**AÑO:** I de Bachillerato		
BLOQUE CURRICULAR N° 1: Movimientos Naturales	**Nombre:** Natación y actividades en el agua	**N° Horas** 8	
DURACIÓN: Cuatro semanas **FECHA INICIAL:** del 02 de enero	**FECHA DE FINALIZACIÓN:** al 17 de enero del 2014		
EJE TRANSVERSAL:	Educación para la equidad de género.	**EJE CURRICULAR INTEGRADOR:**	Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices específicas, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.
EJE DE APRENDIZAJE:	Habilidades motrices específicas		
OBJETIVO EDUCATIVO:	Conocer y valorar la salud y la calidad de vida a través de la práctica sistemática de la Educación Física y mediante el conocimiento de los mecanismos fisiológicos básicos, a fin de prevenir conductas negativas que representen riesgos para la salud.		

Objetivo Didáctico	Destrezas con criterio de desempeño	Estrategias Metodológicas	Proceso didáctico / Actividades	Metodología	Indicadores esenciales de evaluación	Evaluación Instrumentos Técnica	N° Horas
Familiarización con el medio acuático. Conocer y valorar su cuerpo utilizando el medio acuático para explorar y disfrutar de sus posibilidades motrices acuáticas y de relación con los demás. Dominar las habilidades motrices acuáticas. Utilizar sus capacidades físicas básicas y habilidades motrices acuáticas, para adaptar el movimiento a la práctica de actividades acuáticas.	Participar y cooperar en la ejecución de juegos en el agua aplicados a las técnicas de natación. Demostrar las técnicas de natación de los diferentes estilos: crol y espalda. Ejecutar formas de clavados y zambullidas desde diferentes alturas.	Socializadoras Individualizadoras Personalizadoras Creativas Tratamiento de la información Por descubrimiento Aprendizaje basado en problema.	FASE DE ACOGIDA E INFORMACIÓN 1 PRERREQUISITOS Información de la clase. Ejercicios de Orden 2 CALENTAMIENTO: ¿Dónde se realiza?, ¿Conoce la técnica del estilo espalda? 3 ESQUEMA CONCEPTUAL DE PARTIDA: La Natación: ¿Cuántos estilos de natación conoce? ¿Conoce otras actividades acuáticas? FASE DE ADAPTACIÓN **DESARROLLO DEL CONOCIMIENTO:** **Sobre seguridad** Tenga en cuenta el tiempo transcurrido desde la última comida, para no sufrir un corte de digestión. No olvide ducharse antes y después de la clase. Limpie y recoja el material después de utilizarlo. **Espalda.** - Este estilo se lleva acabó en posición horizontal, pero de espaldas al agua (boca arriba), de aquí su nombre. Normalmente las caderas están un poquito más bajas que los hombros. El cuerpo debe ir lo más extendido posible. **Acción de los brazos.** - la acción de los brazos es alternativa, como en crol. La primera parte del movimiento es la ***propulsión*** y se produce debajo del agua. La mano entra en el agua con el brazo completamente extendido y el tronco gira ligeramente hacia ese lado.	Inductivo Deductivo Global fragmentario	1 **Utiliza** diferentes fuentes para recopilar información. 2 **Distingue** los diferentes momentos del calentamiento en una propuesta dada. 3 **Identifica** las zonas corporales (músculos y articulaciones) en la elección de ejercicios. 4 **Ejecuta** varias formas de clavados y zambullidas en el agua desde diferentes alturas. 5 **Demuestra y aplica** los fundamentos técnicos y las reglas básicas de varios deportes. 5 **Ejecuta** rutinas de ejercicios aeróbicos para	Inicial Manual de la salud y capacidades físicas para mejorar la calidad de vida en el buen vivir con calidad y calidez. Carpeta Fichas Links electrónicos Blogs Lista de cotejo Registro de calificaciones	8

Crear un clima socio-afectivo que aumente sus confianzas tanto hacia el medio, las tareas, el educador como sus compañeros.[27]			**Acción de los pies.-** El movimiento es de ascenso y descenso, originándose en las caderas, no en las rodillas. Es alternativo y está coordinado con la acción de los brazos. Cuando la pierna sube, lo hace algo flexionada, hasta el momento final, en que se extiende completamente. **La respiración. -** Al estar siempre la cabeza fuera del agua, se puede respirar en cualquier momento, aunque lo más conveniente es mantener un ritmo respiratorio. **FASE DE LOGROS DE OBJETIVOS** **TRANSFERENCIA DEL CONOCIMIENTO:** estilo espalda con estaciones de trabajo 5, 10, 15 y 20 piscinas desarrollando de su aeróbico. **FASE DEVUELTA A LA CALMA Y FASE DE ANÁLISIS DE RESULTADOS**		promover el mejoramiento de la salud.		

Información Científica

http://educacinfsicafreddymoreno.blogspot.com/
http://www.youtube.com/watch?v=Qr437quQQ1E
http://www.proyectohormiga.org/udidac/web_deportes2/atletismo/atletismo/atletismo.html
http://www.youtube.com/watch?v=TcbIjfCDYmg
http://www.issuu.com/freddymorenoec

Fuentes de Consulta

M. Educación, M. Deporte (2012), ***Área de Educación Física Propuesta Curricular***, Quito.
Edelvives (2008), ***Educación Física 02 ESO curso 2 P+q1,*** Zaragoza.
Proyecto Olimpia -1 (2008), ***Educación Física 02 Proyecto más que uno***, Barcelona.
Manual de la ***Salud y capacidades físicas para mejorar en el buen vivir***, Quito

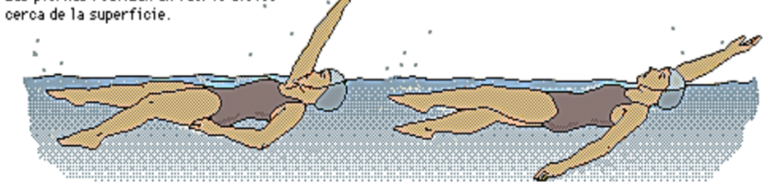
Observaciones

Calentamiento Específico de los lanzamientos:

1. Estiramiento cruzado los dedos levantando brazos y piernas estiradas.
2. Circunducción de la cabeza.
3. Circunducción de brazos cogiéndose los hombros.
4. Circunducción de brazos estirados varios movimientos.
5. Circunducción de la cintura.
6. Insistencias con piernas separadas.

Fuente:





El brazo derecho se mantiene extendido. El brazo izquierdo finaliza el empuje bajo el agua, de manera que la mano emerge del agua cerca de la

El ciclo continúa con el brazo izquierdo que comienza a emerger, con el pulgar apuntando hacia abajo. El brazo derecho entra en el agua con el pulgar ando hacia arriba.

[27] http://jorgegarciagomez.org/natacion.html

PLANIFICACIÓN MICROCURRICULAR

ÁREA: Educación Física **PROFESOR:** Freddy Martín Moreno Caza.
AÑO LECTIVO: 2014- 2015 **AÑO:** I de Bachillerato General Unificado
TITULO DEL BLOQUE CURRICULAR N° 2: Jugar para mejorar la calidad de vida.
DURACIÓN: Un mes y medio **FECHA INICIAL:** del 02 de marzo del 2015 **FECHA DE FINALIZACIÓN:** al 10 de abril del 2015
OBJETIVO EDUCATIVO DEL BLOQUE N° 2: Desarrollar la capacidad de comprensión de las reglas, técnicas y tácticas, para aplicarlas en la práctica deportiva.

DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	ESTRATEGÍAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	INDICADORES ESENCIALES DE EVALUACIÓN/INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN
- Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos y las reglas básicas de los deportes sugeridos (baloncesto, fútbol, balonmano, voleibol, tenis de mesa, tenis de campo, beisbol, entre otros). - Realizar prácticas de juegos en grupos, aplicando los fundamentos deportivos para mejorar el sistema cardiorrespiratorio. - Cooperar con sus compañeros y compañeras, respetarlos y aceptarlos, independientemente de sus características personales	- Socializadoras - Individualizadoras - Personalizadoras - Creativas - Tratamiento de la información - Por descubrimiento - Aprendizaje basado en problemas. - Aprendizaje basado en proyectos de aula.	**HUMANOS:** Comunidad Educativa. **TECNICOS:** Departamento de C.O.B.E. Departamento Médico Patio Simón Bolívar, Patios Bolivarianos y Hermano Miguel. **MATERIAL:** - Carpeta para evidenciar las tareas individuales y grupales del proceso de aprendizaje. - Manual formar por competencias en educación física. - Proyectos de aula sobre los deportes. - 20 balones para fútbol. - 20 balones para basketball. - 20 balones para voleibol - Conos, chalecos y silbato.	- ***Utiliza*** diferentes fuentes para recopilar información. - ***Elige*** correctamente ejercicios de activación general y especial para los diferentes deportes. - ***Aplica*** la importancia de la salud y las capacidades físicas para mejorar los principios del buen vivir. - ***Crea*** nuevos juegos a partir del conocimiento de las diferentes técnicas, tácticas y reglas de los juegos grandes. - ***Demuestra y aplica*** los fundamentos técnicos y las reglas básicas de varios deportes. - ***Muestra*** una actitud de autosuperación en las pruebas de ejecución técnica planteadas durante el curso. - ***Diferencia*** los principios fundamentales del juego en ataque y defensa.	- Consulta de bibliografía y datos en libros como internet. - Trabajo individual y en equipo para elaborar proyectos sobre la salud y capacidades físicas. - Observación y análisis de un calentamiento. - Diseñar y realizar un calentamiento especificado y mostrando diferentes modos de activación. - Confeccionar autónomamente un catálogo de ejercicios que se pueda utilizar para elaborar calentamientos. - Visionar un entrenamiento de atletismo y hacer un informe en el cuaderno.

BIBLIOGRAFÍA: Ministerio de Educación y Ministerio del Deporte (2012), ***Currículo de E.F. para la EGB. Y Bachillerato***, Quito, Ecuador
Paidotribo (2002), ***La preparación física en el fútbol,*** Barcelona, España. Ronald Sports Library (1952) ***Basketball Techniques illustrated,*** New York, E.E.U.U.
Inde (2010), ***La Educación Física en secundaria basada en competencias***, Barcelona, España., https://www.goconqr.com/es-ES/p/1428346 , http://prezi.com/extsjlqh-spt/educacion-fisica/
https://www.goconqr.com/es-ES/p/1428346 , http://issuu.com/freddymorenoec/docs/autor.-_freddy_mart_n_moreno_caza_cultura_f_sica

OBSERVACIONES: Es indispensable continuar con el ***Proyecto P.R.O.I.D.E.A.S.***, conjuntamente con los buenos hábitos alimenticios y aprovechamiento del tiempo libre como el oció.

Elaborado Profesor del B.G.U.	Revisado Director@ de Área	Aprobado Vice Rectorado	Asesor Educativo
Nombre: Freddy Martín Moreno Caza Fecha:: 02 de marzo del 2015 Firma:	Nombre: Msc. Carlos Ávila. Fecha: 02 de marzo del 2015 Firma:	Nombre: Dra. Fanny Mantilla Fecha: 02 de marzo del 2015 Firma:	Nombre: Fecha: Firma:



COLEGIO "SIMÓN BOLÍVAR" DE QUITO

PLANIFICACIÓN DE INTEGRACIÓN ACADÉMICA

N° 8

Fecha Inicial: 2 de marzo **Fecha Final:** 17 de abril del 2015 **Duración:** 35 días laborales

ÁREA/ ASIGNATURA: Educación Física. **MAESTRO:** Freddy Martín Moreno Caza

AÑO E.G.B./ B.G.U: Primero de Bachillerato

OBJETIVO GENERAL:

Desarrollar la capacidad de comprensión de las reglas, técnicas y tácticas, para aplicarlas en la práctica deportiva[28].

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

1. Fomentar entre las y los estudiantes valores de igualdad e integración.
2. Posibilitar la actividad lúdica y el acceso a los juegos grandes.
3. Desarrollar en las y los adolescentes hábitos de vida saludable e inicio del conocimiento en el entrenamiento personalizado.

TEMÁTICA	ESTRATEGÍA METODOLÓGICA	CRONOGRAMA	LOGROS ALCANZADOS	RECURSOS
El Fútbol	Asignación de tareas	02 al 13 de marzo del 2015	✓ Conoce cada una de las partes del pie con que se patea el balón para ejecutar los fundamentos	Módulo N°3: Leyes y principios del entrenamiento. Material: 20 balones de fútbol y conos, chalecos, silbato.
El Basketball	Socializadora	16 al 24 de marzo del 2015	✓ Reconoce y ejecuta los fundamentos técnicos.	Mapa mental[29] tarea individual Material; 20 balones de basketball, conos y chalecos.
El Voleibol	Personalizadora y por descubrimiento	30 de marzo al 10 de abril del 2015	✓ Ubica correctamente los dedos para ejecutar el golpe de dedos y antebrazos.	Aprender a aprender por competencias en Educación Física[30]. 20 balones de voleibol, conos y silbato.

Elaborado Profesor de B.G.U.	Revisado Director@ de Área	Aprobado Vice Rectorado	Asesor Educativo
Nombre: Freddy Martín Moreno Caza Fecha: 02 de marzo del 2015 Firma:	Nombre: Msc. Carlos Ávila Fecha: 02 de marzo del 2015 Firma:	Nombre: Dra. Fanny Mantilla Fecha: 02 de marzo del 2015 Firma:	Nombre: Fecha: Firma:

[28] Currículo de educación física en E.G.B. y bachillerato, pág.135.

[29] https://www.examtime.com/es-ES/p/2294296

[30] http://issuu.com/freddymorenoec/docs/autor.-_freddy_mart_n_moreno_caza_cultura_f_sica , pág. 77 al 83.





COLEGIO "SIMÓN BOLÍVAR" DE QUITO

PLAN MICRO CURRICULAR N° 12

ÁREA: Educación Física | **PROFESOR:** Freddy Martín Moreno Caza
AÑO LECTIVO: 2014- 2015 | **AÑO:** I de Bachillerato
BLOQUE CURRICULAR: Juegos **N° 9** **Nombre:** Jugar para vivir (Llego el mundial de fútbol) N° **Horas** 4
DURACIÓN: Una semana **FECHA INICIAL:** del 2 de marzo **FECHA DE FINALIZACIÓN:** al 13 de marzo del 2015

EJE TRANSVERSAL:	Educación para la equidad de género y educación para la salud	**EJE CURRICULAR INTEGRADOR:**	Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices específicas, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.
EJE DE APRENDIZAJE:	Habilidades motrices específicas		
OBJETIVO EDUCATIVO:	Desarrollar la capacidad de comprensión de las reglas, técnicas y tácticas, para aplicarlas en la práctica deportiva.		

Objetivo Didáctico	Destrezas con criterio de desempeño	Estrategias Metodológicas	Trabajo didáctico / Actividades	Metodología	Indicadores esenciales de evaluación	Evaluación Instrumentos Técnica	N° Horas
Iniciar y desarrollar la capacidad espacio-temporal para mejorar la coordinación senso-motriz. Saber las reglas básicas del fútbol para poder aplicarlas durante el juego. Saber y aplicar algunos hábitos deportivos necesarios para la práctica deportiva. Conocer y aplicar algunos aspectos básicos del ataque y de la defensa. Consolidar hábitos higiénicos de cuidado corporal y hábitos de vida activa.	Crear **nuevos juegos** a partir de las diferentes reglas conocidas. Demostrar y aplicar los **fundamentos técnicos y las reglas básicas** de los deportes sugeridos (baloncesto, fútbol, balonmano, voleibol, tenis de mesa, béisbol, entre otros). Realizar prácticas de **juegos** en grupos,	Resolución de problemas Asignación de tareas Participativo. Estrategias combinadas global-analítico-global y métodos basados en la reproducción y en el descubrimiento.	**FASE DE ACOGIDA E INFORMACIÓN** 1 PRERREQUISITOS Información de la clase. Ejercicios de Orden 2 FÚTBOL: ¿DÓNDE se juega?, ¿CÓMO se juega?, ¿QUÉ dice el reglamento?, ¿CUÁL es su técnica? 3 ESQUEMA CONCEPTUAL DE PARTIDA: Jugar en un deporte de equipo es realizar de forma cíclica dos actividades principales: ***atacar** y **defender***. **FASE DE ADAPTACIÓN** **DESARROLLO DEL CONOCIMIENTO:** El fútbol se juega en un campo de una longitud de 90 a 120 metros y una amplitud que puede oscilar entre 45 y 90 metros. - Objetivo del juego. - Jugadores. - Inicio del partido. - Puntuación. - Duración. **La Conducción de balón. -** es la acción técnica que consiste en correr llevando el balón en los pies, sin que lo perdamos o se aleje demasiado. **El Pase.-** es el momento técnico consistente en enviar el balón a un compañero. Es muy importante realizar pases precisos para llegar a elaborar buenas jugadas.	La metodología global (comprensiva) que es la conservadora o analítica. El proceso de enseñanza se divide en fases claramente diferenciadas, pero que se interrelacionan, basándose en la continuación de unas sobre otras. Inductivo Deductivo	1 ***Utiliza*** las tecnologías de la información y comunicación como fuente de información. 2 ***Demuestra y aplica*** los fundamentos técnicos y las reglas básicas del fútbol. 3 ***Crea*** nuevos juegos a partir del conocimiento de las diferentes técnicas, tácticas y reglas de los juegos grandes. 4 ***Muestra*** una actitud de autosuperación en las pruebas de ejecución técnica planteadas durante el curso. 5 ***Utiliza*** de forma adecuada las NTIC, y respeta y cuida el	Observación Manual de aprender a aprender en educación física por competencias. Módulo 3: Leyes y principios del entrenamiento deportivo. Carpeta. Fichas N° 2 Links electrónicos[31]. Blogs Lista de cotejo	4

[31] http://issuu.com/freddymorenoec/docs/plan_de_f__tbol_2015-_freddy_moreno

Valorar positivamente la relación y cooperación con los otros miembros del grupo como finalidad del propio juego por encima del resultado.	aplicando los fundamentos deportivos para mejorar el sistema cardiorrespiratorio.		**El control del balón. -** Consiste en saber para el balón para que quede controlado en nuestros pies. Es una acción fundamental para evitar perder el balón cuando nos lo pasen. **El Regate. -** Es la acción que nos sirve para "escaparnos" de un adversario, para superarlo. Se hace combinado pequeños impulsos al balón (con todas las superficies de contacto) con amagos o fintas cuyo objetivo es engañar al defensor. **EL Chut. -** Es un golpe que se da al balón con el objetivo de marcar gol. El chut se puede realizar con las diferentes partes del pie y adoptar diferentes trayectorias: a ras de suelo, por el aire, en "vaselina", con efecto (chutar "de rosca"), de chilena, etc... **FASE DE LOGROS DE OBJETIVOS** **TRANSFERENCIA DEL CONOCIMIENTO:** Poner en práctica lo aprendido en un encuentro de fútbol dando las tareas tácticas Ataque uno contra uno y la defensa individual donde se le asigna el marcaje de un jugador contrario. **FASE DEVUELTA A LA CALMA Y FASE DE ANÁLISIS DE RESULTADOS** Flexibilidad individual y en parejas, charla sobre el tema "Saber ganar y saber perder".	Global fragmentario	material que se le proporciona en el centro relacionado con estas actividades.	Registro de calificaciones	

Información Científica

http://issuu.com/freddymorenoec/docs/plan_de_f__tbol_2015-_freddy_moreno

http://www.youtube.com/watch?v=psWwLNRKW2o

https://www.youtube.com/watch?v=gU5ZADI7v4s **(Los mejores goles de Ecuador)**

http://www.youtube.com/watch?v=WFnUCzmtMdg

Fuentes de Consulta

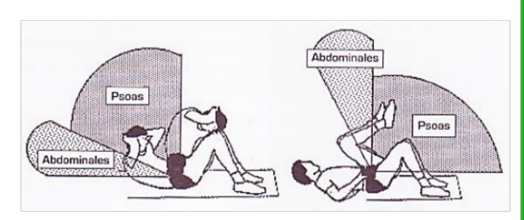
Ministerio de Educación, Ministerio del Deporte (2012), ***Currículo de E.F. para la E.G.B y Bachillerato***.

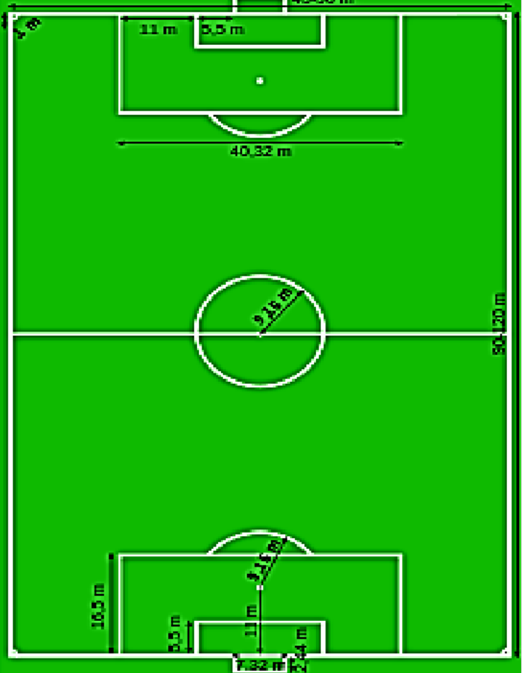
Manual de ***Aprender a aprender por competencias en Educación Física***, Quito

Observaciones

Calentamiento Específico del Fútbol:

1. Carrera hacia adelante con rotación de brazos.
2. Carrera adelante y atrás con coordinación de piernas.
3. Spkiping combinado con elevación de talones atrás.
4. Movimientos de brazos en tres sentidos.
5. Carrera con elevación de rodilla hacia afuera y hacia adentro.





Fuente: *Elaborado por Freddy Moreno Caza*





COLEGIO “SIMÓN BOLÍVAR” DE QUITO

PLAN MICRO CURRICULAR N° 13

ÁREA: Educación Física **PROFESOR:** Freddy Martín Moreno Caza
AÑO LECTIVO: 2014- 2015 **AÑO:** I de Bachillerato
BLOQUE CURRICULAR: Juegos **N° 10** **Nombre:** Jugamos el basketball **N° Horas** 4
DURACIÓN: Dos semanas **FECHA INICIAL:** del 16 de marzo **FECHA DE FINALIZACIÓN:** al 27 de marzo del 2015

EJE TRANSVERSAL:	Educación para la equidad de género y educación para la salud	**EJE CURRICULAR INTEGRADOR:**	Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices específicas, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.
EJE DE APRENDIZAJE:	Habilidades motrices específicas		
OBJETIVO EDUCATIVO:	Desarrollar la capacidad de comprensión de las reglas, técnicas y tácticas, para aplicarlas en la práctica deportiva.		

Objetivo Didáctico	Destrezas con criterio de desempeño	Estrategias Metodológicas	Trabajo didáctico / Actividades	Metodología	Indicadores esenciales de evaluación	Evaluación Instrumentos Técnica	N° Horas
☐ Conocer las normas reglamentarias básicas del juego, aplicándolas en diferentes situaciones de práctica o juego. ☐ Practicar los principios tácticos básicos y las habilidades técnicas asociadas al baloncesto. ☐ Utilizar la ocupación de espacios libres y los recursos técnicos para solucionar problemas en situaciones jugadas intentando superar al adversario. ☐ Mantener una actitud crítica ante estereotipos sexistas en deportes de equipo.	Crear **nuevos juegos** a partir de las diferentes reglas conocidas. Demostrar y aplicar los **fundamentos técnicos y las reglas básicas** de los deportes sugeridos (baloncesto, fútbol, balonmano, voleibol, tenis de mesa, béisbol, entre otros). Realizar prácticas de **juegos** en grupos,	Resolución de problemas Asignación de tareas Participativo.	**FASE DE ACOGIDA E INFORMACIÓN** 1 PRERREQUISITOS Información de la clase. Ejercicios de Orden 2 BASQUET: ¿Sabe cómo surgió el baloncesto?, ¿Conoce otra forma de jugar baloncesto?, ¿Cuál es el objetivo principal del juego? 3 ESQUEMA CONCEPTUAL DE PARTIDA: El *basketball,* nombre que le dieron sus primeros practicantes, nació en Estados Unidos como consecuencia de <<un problema climatológico>>. **FASE DE ADAPTACIÓN** **DESARROLLO DEL CONOCIMIENTO:** ¿Cómo se debe coger la pelota? - Colocar entre la cintura y el pecho. - Mantener los dedos de los manos bien abiertos abarcando la máxima superficie de la pelota. - Toca la pelota con la yema de los dedos y no con la palma de la mano. **El Bote. -** Cuando se botea, acompaña la pelota de forma suave con los dedos. No se golpea con la palma de la mano. **La recepción y el pase. -** El pase es el elemento fundamental del juego de ataque. Con los pases podemos mover la pelota por todo el terreno de juego sin necesidad de botarla.	Para llevar a cabo este proceso de enseñanza aprendizaje, me he basado en una concepción constructivista del aprendizaje, estableciendo momentos de reflexión con el alumnado diseñando una serie de preguntas que hagan pensar y buscar al alumno una solución al problema, favoreciendo de este modo, la interacción profesor-	1 ***Utiliza*** las tecnologías de la información y comunicación como fuente de información. 2 ***Demuestra y aplica*** los fundamentos técnicos y las reglas básicas del basketball. 3 ***Diferencia*** los principios fundamentales del juego en ataque y defensa. 4 ***Aplica*** al juego real de forma eficiente los recursos técnicos aprendidos, especialmente los requeridos en la progresión con el móvil e impedir el avance del rival.	Observación Manual Formar por competencias en educación física. Módulo 3: leyes y principios del entrenamiento deportivo. Carpeta Ficha N° 2 Links electrónicos[32] Lista de cotejo Registro de calificaciones	4

32 https://www.examtime.com/es-ES/p/2294296

Consolidar hábitos higiénicos de cuidado corporal y hábitos de vida activa. Adquirir o nutrir, según el caso, los hábitos de práctica deportiva que contribuyan a un estilo de vida saludable. Conocer la importancia de la alimentación (proteína), luego de la práctica deportiva.	aplicando los fundamentos deportivos para mejorar el sistema cardiorrespiratorio.		**El lanzamiento (o tiro). -** Es la acción que se utiliza para conseguir una canasta, Ya descubrirá que hay diferentes formas de hacerlo. De ellas se debe conocer estas dos: Lanzamiento fundamental. Lanzamiento con entrada a canasta. **FASE DE LOGROS DE OBJETIVOS** **TRANSFERENCIA DEL CONOCIMIENTO:** Poner en práctica lo aprendido en un partido de básquet dando las tareas tácticas Ataque uno contra uno y la defensa individual donde se le asigna el marcaje de un jugador contrario. **FASE DEVUELTA A LA CALMA Y FASE DE ANÁLISIS DE RESULTADOS** Relajación y estiramientos. Explicación de los valores de la competición (ganar/ perder). “Exit tickets”: retro alimentación y reflexión.	alumno. De esta forma el alumno “construye” nuevos aprendizajes de una forma significativa y entendiendo las características y requisitos de este deporte (Díaz del Cueto, 2008). Inductivo Deductivo Global polarizando la atención.	5 ***Muestra*** una actitud de auto superación en las pruebas de ejecución técnica planteadas durante la clase. 6 ***Utiliza*** de forma adecuada las NTICs, y respeta y cuida los balones de basketball, conos y chalecos que se le proporciona en el centro educativo relacionado con estas actividades.		

Información Científica

http://www.efdeportes.com/efd125/unidad-didactica-de-baloncesto-para-primero-de-bachillerato.htm

http://www.youtube.com/watch?v=CkDJ9lNLyCM&feature=related

http://iesmdcaceres.juntaextremadura.net/AGORA/unidades/baloncesto/6_metodologa.html

http://www.youtube.com/watch?v=WFnUCzmtMdg

Fuentes de Consulta

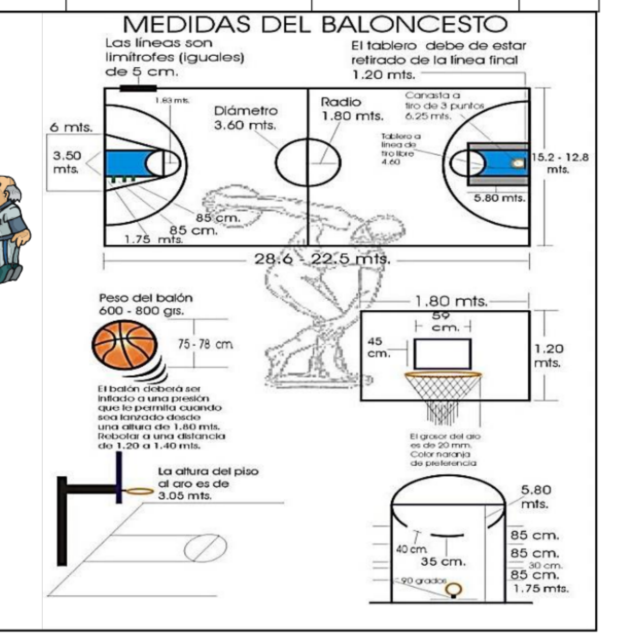
Ministerio de Educación, Ministerio del Deporte (2012), ***Currículo de E.F. para la E.G.B y Bachillerato***.
http://issuu.com/freddymorenoec/docs/autor.-_freddy_mart_n_moreno_caza_cultura_f_sica (pág. 69-85)

Observaciones

Calentamiento Específico del basketboll:

1 Elevación de los talones atrás.
2 Skiping hasta la mitad de la cancha y regreso.
3 Tijera combinada con skiping.
4 Movimientos de brazos en tres sentidos.
5 Juego pre deportivo con el balón (circulo de tránsito).

Fuente: *Elaborado por Freddy Moreno Caza*







COLEGIO "SIMÓN BOLÍVAR" DE QUITO

PLAN MICRO CURRICULAR N° 14

ÁREA: Educación Física **PROFESOR:** Freddy Martín Moreno Caza
AÑO LECTIVO: 2043- 2015 **AÑO:** I de Bachillerato
BLOQUE CURRICULAR: Juegos **N° 10** **Nombre:** El Voleibol **N° Horas** 6
DURACIÓN: Dos semanas **FECHA INICIAL:** del 30 de marzo **FECHA DE FINALIZACIÓN:** al 17 de abril del 2015

EJE TRANSVERSAL:	Educación para la equidad de género y educación para la salud	**EJE CURRICULAR INTEGRADOR:**	Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices específicas, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.
EJE DE APRENDIZAJE:	Habilidades motrices específicas		
OBJETIVO EDUCATIVO:	Reconocer la importancia de la Educación Física a través de actividades físicas, deportivas y recreativas, para mantener una vida saludable.		

Objetivo Didáctico	Destrezas con criterio de desempeño	Estrategias Metodológicas	Trabajo didáctico / Actividades	Metodología	Indicadores esenciales de evaluación	Evaluación Instrumentos Técnica	N° Horas
□ Conocer y practicar una rutina de ejercicios de calentamiento específicos del voleibol. □ Mejorar la habilidad de golpear un balón con cierta precisión. □ Realizar con un mínimo de técnica varios autopases verticales de dedos y antebrazo y saques. □ Conocer un mínimo reglamento	Crear **nuevos juegos** a partir de las diferentes reglas conocidas. Demostrar y aplicar los **fundamentos técnicos y las reglas básicas** de los deportes sugeridos (baloncesto, fútbol, balonmano, voleibol, tenis de mesa, béisbol, entre otros). Realizar prácticas de **juegos** en grupos, aplicando los fundamentos	Resolución de problemas y autoevaluación. Asignación de tareas Descubrimiento guiado. Estrategias combinadas global-analítico-global y métodos basados en la reproducción y en el descubrimiento.	**FASE DE ACOGIDA E INFORMACIÓN** 1 **Prerrequisitos** Información de la clase. Ejercicios de Orden 2 VOLEIBOL: ¿DÓNDE se juega?, ¿CÓMO se juega al voleibol?, ¿QUÉ dice el reglamento?, ¿CUÄL es su técnica? 3 Esquema **conceptual de partida**: El voleibol fue inventado por Willian G. Morgan en el año 1895. **FASE DE ADAPTACIÓN** **Desarrollo del conocimiento:** El voleibol se juega en un campo de 18 x 9 metros, en cuyo centro hay una red que tiene una altura de 2,43 m para los chicos y 2,30 m para las chicas. ➡ Jugadores. -compone de 12, 6 juegan simultáneamente. ➡ Inicio del set.- 3 delante (delanteros), 3 detrás (zagueros) ➡ Saque. - se consigue un punto, tiene derecho al saque. ➡ Rotación. - al conseguir un punto, es obligatorio una rotación en el sentido de las agujas del reloj. ➡ Quien gana el partido.- el que gane 3 set. **La Posición básica.-** Es una posición de alerta y de atención que nos permitirá reaccionar rápidamente para ir a buscar el balón. **El Pase de dedos o colocación.-** En óptimas condiciones, a un compañero para que remate. También nos puede servir para recibir un balón muy alto o para pasarlo al otro lado si no tenemos posibilidad de rematar. **El pase de antebrazos.-** También se le llama **recepción,** ya que es el que más se utiliza para recibir los saques y defender los remates del otro equipo. AL golpear el balón procurar no golpear con las muñecas.	Método: Involucrar de manera cognitiva, sobre el significado del juego voleibol Modalidad: Se comienza con una exposición oral donde el profesor es el locutor y los estudiantes los oyentes para así lograr una explicación teórica sobre el contenido Actividad clave: Se comienza con una recopilación sobre la información que tienen los estudiantes y se corrige los	**1 *Utiliza*** las tecnologías de la información y comunicación como fuente de información. **2 *Demuestra y aplica*** los fundamentos técnicos y las reglas básicas de varios deportes. **3 *Crea*** nuevos juegos a partir del conocimiento de las diferentes técnicas, tácticas y reglas de los juegos grandes. **4 *Muestra*** una actitud de autosuperación en las pruebas de ejecución técnica planteadas durante el curso. **5 *Utiliza*** de forma adecuada las NTIC, y respeta y cuida el material que se le proporciona en el centro	Manual de la salud y capacidades físicas para mejorar la calidad de vida en el buen vivir con calidad y calidez. Carpeta. Fichas. Links electrónicos. Blogs Lista de cotejo Registro de calificaciones	6

que permita al estudiante ser capaz de participar en esta actividad sin la presencia de un adulto y con posibilidades de transferir lo aprendido en clase a su tiempo de ocio.	deportivos para mejorar el sistema cardiorrespiratorio.		**El Remate.-** Es el elemento técnico más eficaz para conseguir puntos, ya que el balón sale con mucha velocidad y resulta muy difícil de defender par el equipo contrario. **EL Saque.-** El balón se pone en juego mediante el saque. Pero también hay que tener en cuenta que es un elemento técnico de ataque y, por lo tanto, sirve para intentar conseguir puntos. El **saque abajo** es el más sencillo para iniciar. **FASE DE LOGROS DE OBJETIVOS** **Transferencia del conocimiento:** ¿COMÓ jugar en equipo? Para empezar a jugar se comienza 1 contra 1 o 2 contra 2, pero pronto jugarás partidos de 3 contra 3. Y cuando dominen jugaran 6 contra 6. **4** **3 colocador** **2** **5** **6** **1** **FASE DEVUELTA A LA CALMA Y FASE DE ANÁLISIS DE RESULTADOS** "Exit tickets": retro alimentación y reflexión.	errores en conjunto con ir agregando información, todo para lograr un entendimiento sobre la materia mostrando imágenes y apoyándose con un material interactivo para lograr una buena atención. Inductivo Global fragmentario	relacionado con estas actividades.		

Información Científica

http://educacinfsicafreddymoreno.blogspot.com/

https://www.youtube.com/watch?v=0OFb3n7IgYg **Calentamiento en el voleibol**

https://www.youtube.com/watch?v=6td9voi3pzg

https://www.youtube.com/watch?v=ugJcJB1-pC0 **Entrenamiento para el voleibol**

Fuentes de Consulta

Ministerio de Educación, Ministerio del Deporte (2012), ***Currículo de Educación Física para EGB y B***.

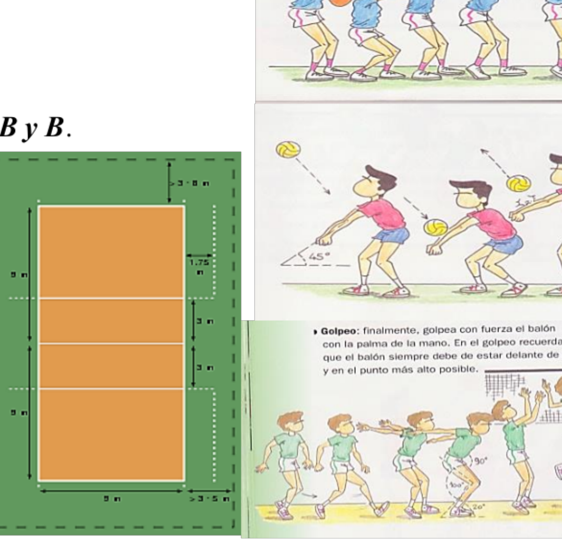
Serval (2008), ***Educación Física 1 y 2 de ESO,*** Barcelona.

Observaciones

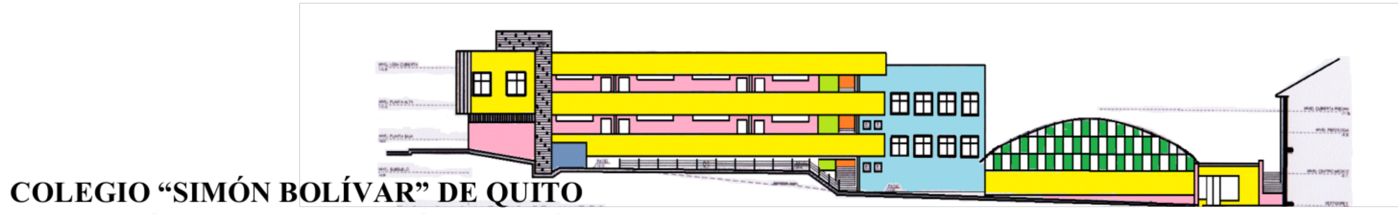
Calentamiento Específico del Voleibol:

1. Trote con diferentes ejercicios sin balón.
2. Lanzamiento de la pelota con una mano por encima.
3. Lanzamiento de la pelota con dos manos por encima.
4. Lanzamiento de la pelota con 2 manos con bote por encima.
5. Lanzamiento de la pelota con 2 manos con bote corriendo.
6. Golpe con la palma de la mano con bote.

Fuente: *Elaborado por Freddy Martín Moreno Caza*







COLEGIO "SIMÓN BOLÍVAR" DE QUITO

PLANIFICACIÓN DE INTEGRACIÓN ACADÉMICA

N° 9

Fecha Inicial: 20 de abril **Fecha Final:** 15 de mayo del 2015 **Duración:** 16 días laborales

ÁREA/ ASIGNATURA: Educación Física. **MAESTRO:** Freddy Martín Moreno Caza

AÑO E.G.B./ B.G.U: Primero de Bachillerato

OBJETIVO GENERAL:

Desarrollar la capacidad de comprensión de las reglas, técnicas y tácticas, para aplicarlas en la práctica deportiva[33].

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

1. Fomentar entre las y los estudiantes valores de seguridad e higiene en la piscina
2. Posibilitar la actividad lúdica y el acceso a los juegos grandes.
3. Desarrollar en las y los adolescentes hábitos de vida saludable e inicio del conocimiento en el entrenamiento personalizado.

TEMÁTICA	ESTRATEGÍA METODOLÓGICA	CRONOGRAMA	LOGROS ALCANZADOS	RECURSOS
Reglas de Higiene y Seguridad El estilo croll	Asignación de tareas	20 al 24 de abril del 2015	✓ **Distingue** la técnica de ejecutar la acción de los brazos, piernas y respiración en un correcto movimiento.	Reglamento de seguridad e higiene. Piscina, Tablas, Pull boys.
El estilo espalda	Socializadora	27 al 30 de abril del 2015	✓ **Reconoce y ejecuta** los fundamentos técnicos y la correcta propulsión.	Piscina, Tablas, Pull boys, flotadores.
Las Clavadas	Personalizadora y por descubrimiento	04 al 15 de mayo del 2015	✓ **Ejecuta** varias formas de clavados y zambullidas en el agua desde diferentes alturas.	Piscinas bordes externos, aros, tablas, flotadores.

Elaborado Profesor de B.G.U.	Revisado Director@ de Área	Aprobado Vice Rectorado	Asesor Educativo
Nombre: Freddy Martín Moreno Caza Fecha: 18 de abril del 2015 Firma:	Nombre: Msc. Carlos Ávila Fecha: 20 de abril del 2015 Firma:	Nombre: Dra. Fanny Mantilla Fecha: de abril del 2015 Firma:	Nombre: Fecha: Firma:

[33] Currículo de educación física en E.G.B. y bachillerato, pág.135.



PLAN MICRO CURRICULAR N° 15

ÁREA: Educación Física — **PROFESOR:** Freddy Martín Moreno Caza
AÑO LECTIVO: 2014- 2015 — **AÑO:** I de Bachillerato
BLOQUE CURRICULAR N° 1: Movimientos Naturales — **Nombre:** Estilos de natación — **N° Horas** 1
DURACIÓN: Una semana — **FECHA INICIAL:** del 20 de abril — **FECHA DE FINALIZACIÓN:** al 24 de abril del 2015

EJE TRANSVERSAL:	El Buen vivir y el cuidado de la Salud y los hábitos de recreación de los estudiantes.	**EJE CURRICULAR INTEGRADOR:**	Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices específicas, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.
EJE DE APRENDIZAJE:	Habilidades motrices específicas		
OBJETIVO EDUCATIVO:	Desarrollar la capacidad de comprensión de las reglas, técnicas y tácticas, para aplicarlas en la práctica deportiva de natación.		

Objetivo Didáctico	Destrezas con criterio de desempeño	Estrategias Metodológicas	Proceso didáctico / Actividades	Metodología	Indicadores esenciales de evaluación	Evaluación Instrumentos Técnica	N° Horas
Familiarización con el medio acuático. Adoptar hábitos de higiene y seguridad a través de las actividades acuáticas, relacionándolas con los efectos sobre la salud. Superar el miedo al medio acuático. Conseguir el fomento de hábitos higiénicos y de seguridad a través de dicho medio. Crear un clima socio-afectivo que aumente su confianza tanto	Participar y cooperar en la ejecución de hábitos higiénicos y de seguridad dentro y fuera de la piscina mediante las normas y reglamento existente en la instalación. Demostrar los hábitos saludables dentro y fuera de la piscina.	Socializadoras Individualizadoras Personalizadoras Tratamiento de la información Por descubrimiento Aprendizaje basado en problema.	**FASE DE ACOGIDA E INFORMACIÓN** 1 PRERREQUISITOS Información de la clase. 2 CALENTAMIENTO: ¿Cuál es la importancia?, ¿Conoce los sistemas de seguridad en la piscina? ¿Conoce el calentamiento general y específico de natación? 3 ESQUEMA CONCEPTUAL DE PARTIDA: Antes de nadar debe saber: ¿Conoce sobre higiene?, ¿Conoce sobre seguridad? **FASE DE ADAPTACIÓN** **DESARROLLO DEL CONOCIMIENTO:** **Normas de higiene y seguridad en la piscina.** Para evitar los diferentes tipos de accidentes dentro de una piscina debemos cumplir las siguientes normas de seguridad: 1.- Caminar solo por las partes que tiene suficiente agarre con piedritas en el piso, no por la cerámica, ya que no es áspera. 2.- No correr dentro de las instalaciones de la piscina. 3.- No llevar bisutería como aretes, manillas, reloj, cadenas, etc. Ya que se considera como elementos de riesgo para la integridad física de todos. 4.- No empujar a sus compañeras/os.	Aprendizaje significativo. Enfoque globalizador. Constructivismo Metodología participativa. Pensamiento crítico,	*1 Utiliza* diferentes fuentes para recopilar información del deporte de natación. *2 Aplica* el reglamento interno en la seguridad e higiene dentro y fuera de los ambientes de la piscina. *3 Familiariza* con la piscina, reglas de seguridad e higiene personal y diferencias entre medio acuático y medio terrestre. *4 Utiliza* la cultura de prevención de riesgos en la instalación deportiva.	Observación. Respeto a la Señalética de la piscina. Carpeta Manual de la salud y capacidades físicas para mejorar la calidad de vida en el buen vivir con calidad y calidez. Links electrónicos[35] Lista de cotejo Registro de calificaciones	1

[35] http://issuu.com/freddymorenoec/docs/plan_de_educaci__n_f__sica-__freddy

hacia el medio, las tareas, el educador, como a sus compañeros.[34]	Ejecutar formas de comportamiento individual y grupal dentro y fuera de la instalación deportiva.		5.- No avanzar a la parte profunda de la piscina sin que el profesor le avise. 6.- Escuchar las indicaciones del profesor para cada ejercicio o juego que se realice en la piscina. 7.- No caminar por las instalaciones de la piscina con los pies con jabón de baño o algún tipo de crema. 8.- Respetar el tiempo a ocupar la ducha. 9.- No ingresar con elementos desconocidos o conocidos sin que el profesor le indique (balones-ulas-cuerdas, etc.) 10.- No meter las manos en los orificios de la piscina (desagüe-ventilación-chorro) 11.- Ingresar de espaldas al agua ya sea por la escalera o el filo de la piscina. 12.- Cuidar los materiales didácticos de la piscina y los diferentes accesorios e implementos de los baños. **FASE DE LOGROS DE OBJETIVOS** **TRANSFERENCIA DEL CONOCIMIENTO:** aplicación de las normas y reglamento de la instalación deportiva. **FASE DEVUELTA A LA CALMA Y FASE DE ANÁLISIS DE RESULTADOS** Es preciso conseguir la normalización en todos los aspectos (psíquico, muscular, fisiológico), para logra se necesita ejercicios sensoriales, juegos tranquilos, relajantes, de reacción, divertidos y actividades suaves que consiga que el organismo vuelva a la calma.	creatividad y flexible	***5 Demuestra y aplica*** las normas y las reglamento existente en el manual de procedimientos y funciones.		

Información Científica

http://www.efdeportes.com/efd124/propuesta-de-unidad-didactica-de-natacion.htm
http://www.efdeportes.com/efd150/unidad-didactica-me-divierto-en-la-piscina.htm
http://issuu.com/freddymorenoec/docs/plan_de_sistemas_de_gesti__n__segur_6bce813155f28b
https://prezi.com/ltudy7qucjrv/plan-del-sistema-de-gestion-de-la-seguridad-y-salud-del-csb/

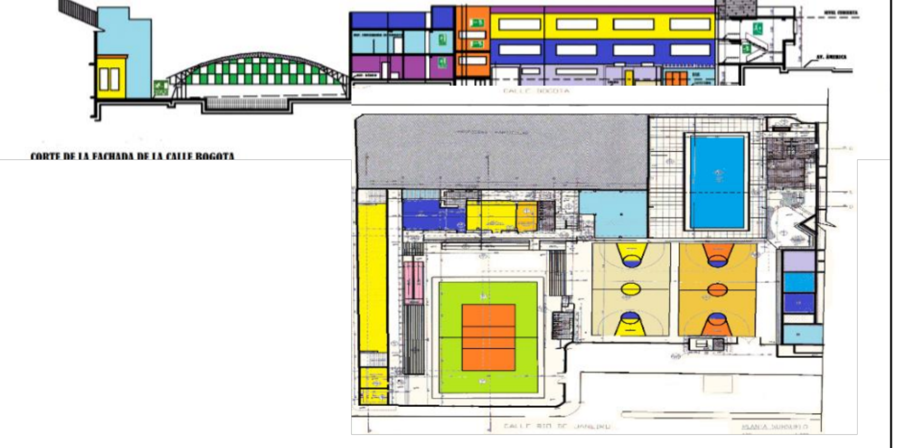
Fuentes de Consulta

M. Educación, M. Deporte (2012), ***Currículo de Educación Física para E.G.B y Bachillerato***, Quito.
Edelvives (2008), ***Educación Física 02 ESO curso 2 P+q1,*** Zaragoza.
Plan del Riesgo del Colegio Simón Bolívar de Quito.

Observaciones

Calentamiento Específico de Natación:

1. Estiramiento cruzado los dedos levantando brazos y piernas estiradas.

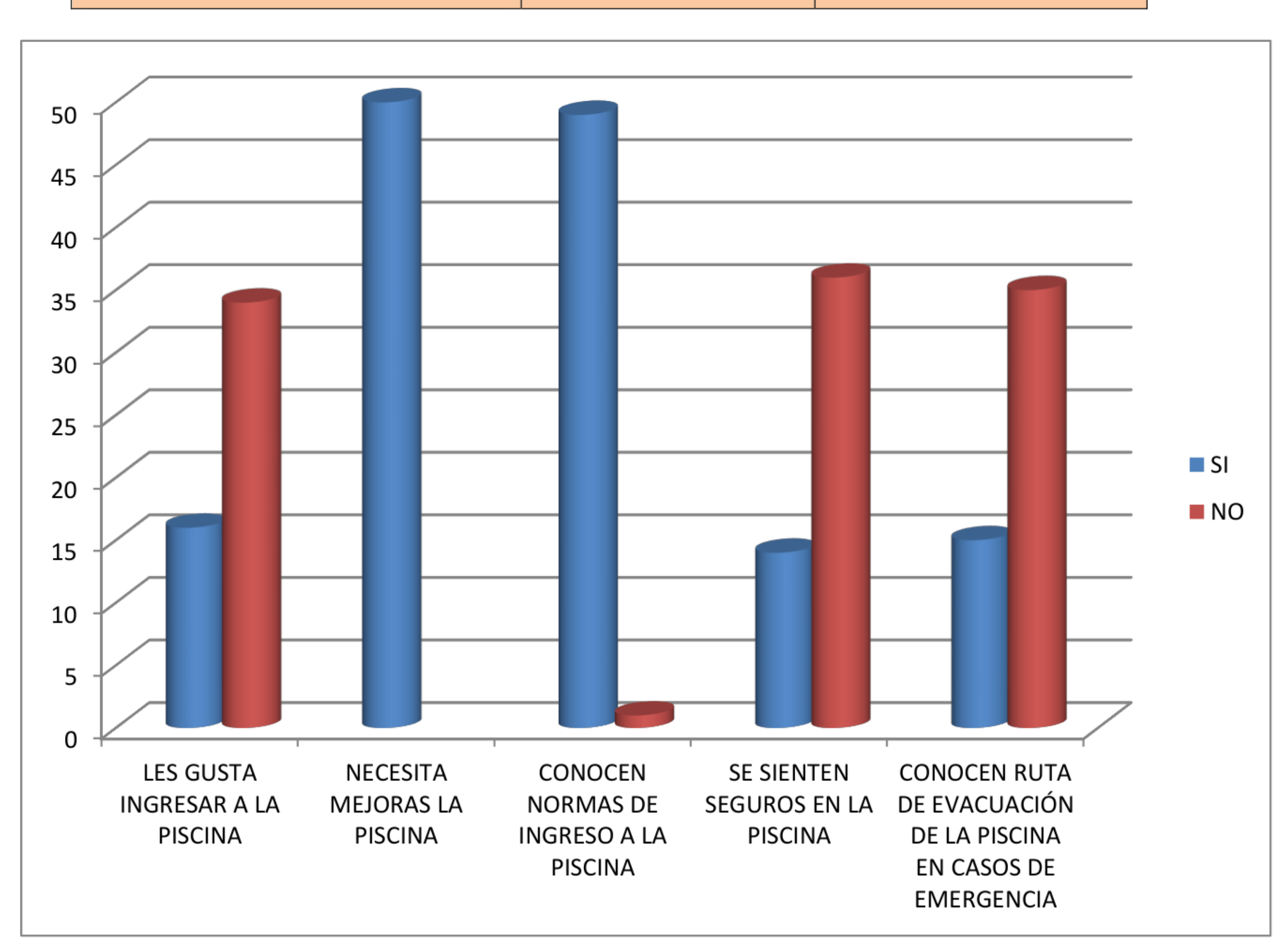


Elaboración *Freddy Moreno Caza*

[34] http://jorgegarciagomez.org/natacion.html

Estadísticas. - Realizada a 50 estudiantes aleatoriamente.

ENCUESTA PARA EL PROYECTO EN BUSCA DE MEJORAR LA SEGURIDAD DENTRO Y FUERA DE LAS INSTALACIONES DE LA PISCINA DEL COLEGIO SIMÓN BOLÍVAR		
PREGUNTAS	**SI**	**NO**
1.- ¿LE AGRADA INGRESAR A LA PISCINA?	16	34
2.- ¿CREE QUE LA PISCINA NECESITA MEJORAS?	50	
3.- ¿CONOCE LAS NORMAS PARA EL INGRESO A LA PISCINA?	49	1
4.- ¿CREE QUE EXISTE SEGURIDAD EN LA PISCINA?	14	36
5.- ¿CONOCE LA RUTA DE EVACUACIÓN, EN CASO DE UNA EMERGENCIA?	15	35



Normas de Higiene y Seguridad en la Piscina del C.S.B.



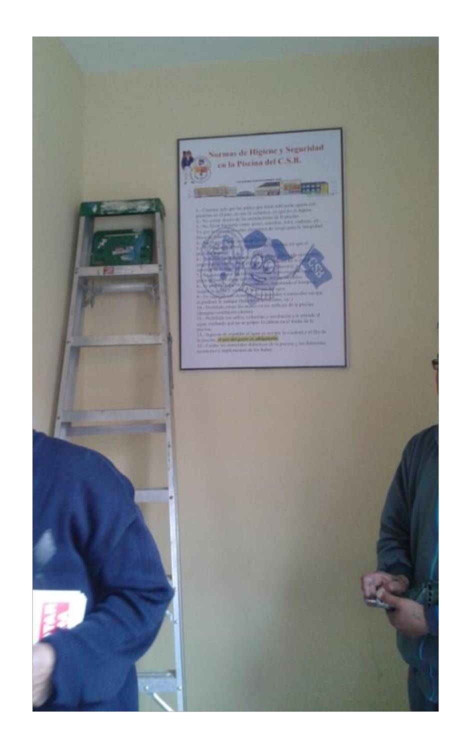
1.- Caminar solo por las partes que tiene suficiente agarre con piedritas en el piso, no por la cerámica, ya que no es áspera.
2.- No correr dentro de las instalaciones de la piscina.
3.- No llevar bisutería como aretes, manillas, reloj, cadenas, etc. Ya que se considera como elementos de riesgo para la integridad física de todos.
4.- No empujar a sus compañeras/os.
5.- No avanzar a la parte profunda de la piscina sin que el profesor le avise.
6.- ***Escuchar las indicaciones del profesor*** para cada ejercicio o juego que se realice en la piscina, el estudiante no se puede ausentar de la clase sin comunicarlo a su Maestr@.
7.- No caminar por las instalaciones de la piscina con los pies con jabón de baño o algún tipo de crema, utilizar sandalias.
8.- Se prohíbe jugar en los camerinos, respetando el tiempo a ocupar la ducha y cuidar el buen uso del agua.
9.- No ingresar con elementos desconocidos o conocidos sin que el profesor le indique (balones-ulas-cuerdas, etc.)
10.- Prohibido meter las manos en los orificios de la piscina (desagüe-ventilación-chorro)
11.- Prohibido los saltos, volteretas y acrobacias a la entrada al agua, cuidando que no se golpee la cabeza en el fondo de la piscina.
11.- Ingresar de espaldas al agua ya sea por la escalera o el filo de la piscina, ***el uso del gorro es obligatorio.***
12.- Cuidar los materiales didácticos de la piscina y los diferentes accesorios e implementos de los baños.

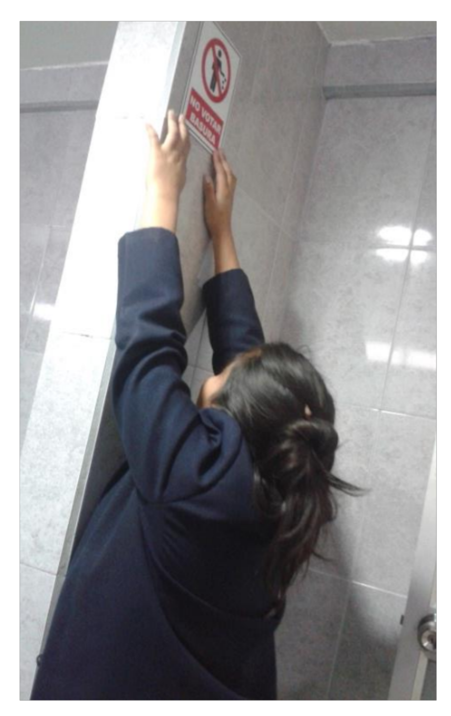


DUCHA OBLIGADA

TODOS LOS Y LAS ESTUDIANTES DEBEN DUCHARSE ANTES DE INGRESAR AL ÁREA DE LA PISCINA

REPETIR EL PROCEDIMIENTO A CADA REINGRESO


Normas de Higiene y Seguridad
en la Piscina del C.S.B.


NO BOTAR BASURA


Normas de Higiene y Seguridad
en la Piscina del C.S.B.




RUTA DE EVACUACION


PROFUNDIDAD
1.23m
1.23m






12/01/2015 23:19


COLEGIO *SIMÓN BOLÍVAR* DE QUITO
Plan de Gestión del Riesgo
Ruta de evacuación
COLEGIO NACIONAL SIMÓN BOLÍVAR QUITO
NIVEL CUBIERTA
LABORATORIO DE INFORMÁTICA
Av. América
Laboratorio
Corredor
Planta del Segundo Piso
Planta del Primer Piso
Subsuelo
Consejería Estudiantil
Inspección General
Dep. de Odontología
Departamento Médico
1,60 cm
Cuarto de máquinas
Terraza
Vestuario
Corte Fachada A - B
Esc: 1:200
PUNTO DE ENCUENTRO



CALLE BOGOTA

PROPIEDAD PARTICULAR

AV ÁMERICA

LABORATORIOS

Bar Estudiantil

Dep. Arquitectura

Patio

Bodega

Carpintería

Copiadora

SALIDA DE EMERGENCIA

CALLE RÍO DE JANEIRO

PLANTA SUBSUELO
ESC 1 : 200

Realizado por: Freddy Martín Moreno Caza

Leyenda

SALIDA DE EMERGENCIA		Punto de Encuentro		Gabinete de incendio			Estacionamiento
	Salida de Emergencia		Prohibido el paso		Alarma contra incendio		
	Baño Hombres		Depósito de Basura		Baños		Ruta de evacuación
	Baño Mujeres						Ud está aquí

COLEGIO SIMÓN BOLÍVAR" DE QUITO

PLAN MICRO CURRICULAR N° 16

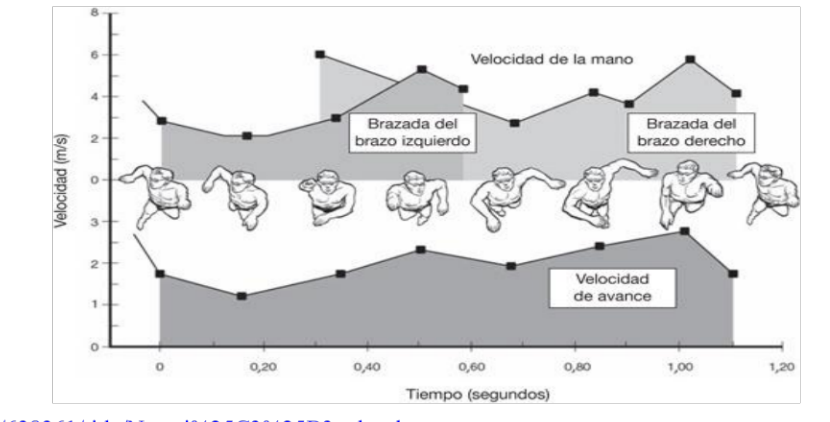
ÁREA: Educación Física **PROFESOR:** Freddy Martín Moreno Caza
AÑO LECTIVO: 2014- 2015 **AÑO:** I de Bachillerato
BLOQUE CURRICULAR N° 1: Movimientos Naturales **Nombre:** Estilos de natación **N° Horas** 2
DURACIÓN: Una semana **FECHA INICIAL:** del 20 de abril **FECHA DE FINALIZACIÓN:** al 24 de abril del 2015

EJE TRANSVERSAL:	El Buen vivir y el cuidado de la Salud y los hábitos de recreación de los estudiantes.	**EJE CURRICULAR INTEGRADOR:**	Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices específicas, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.
EJE DE APRENDIZAJE:	Habilidades motrices específicas		
OBJETIVO EDUCATIVO:	Desarrollar la capacidad de comprensión de las reglas, técnicas y tácticas, para aplicarlas en la práctica deportiva de natación.		

Objetivo Didáctico	Destrezas con criterio de desempeño	Estrategias Metodológicas	Proceso didáctico / Actividades	Metodología	Indicadores esenciales de evaluación	Evaluación Instrumentos Técnica	N° Horas
Familiarización con el medio acuático. Adoptar hábitos de higiene y seguridad a través de las actividades acuáticas, relacionándolas con los efectos sobre la salud. Conocer y valorar su cuerpo utilizando el medio acuático para explorar y disfrutar de sus posibilidades motrices acuáticas y de relación con los demás. Dominar las habilidades motrices acuáticas.	Participar y cooperar en la ejecución de juegos en el agua aplicados a las técnicas de natación. Demostrar las técnicas de natación de los diferentes estilos: crol y espalda. Ejecutar formas de clavados y zambullidas desde diferentes alturas.	Socializadoras Individualizadoras Personalizadoras Creativas Tratamiento de la información Por descubrimiento Aprendizaje basado en problema. Aprendizaje basado en proyectos de aula.	**FASE DE ACOGIDA E INFORMACIÓN** 1 PRERREQUISITOS Información de la clase. 2 CALENTAMIENTO: ¿Dónde se realiza?, ¿Conoce los sistemas de seguridad en la piscina? ¿Cuál es el calentamiento general y específico de natación? 3 ESQUEMA CONCEPTUAL DE PARTIDA: La Natación: ¿Conoce diferentes juegos lúdicos de natación? ¿Por qué flotamos en el agua? ¿Cuántos estilos de natación conoce? ¿Conoce la técnica del estilo crol? **FASE DE ADAPTACIÓN** **DESARROLLO DEL CONOCIMIENTO:** **Sobre seguridad** Nunca se domina totalmente el agua, sobre todo en espacios abiertos como el mar, un río o un lago: ten siempre precaución. Cumpla con las normas de seguridad de la instalación y las que se indique por el profesor. **Crol.-** Este es el estilo más rápido. La posición del cuerpo debe ser lo más horizontal posible para facilitar la flotación y que haya menos resistencia al avance **Acción de brazos.-** los brazos son los máximos responsables de la propulsión. Su movimiento tiene dos fases: una bajo el agua y otra fuera de ella, de manera que cuando un brazo se impulsa bajo el agua, el otro está por encima. La acción del brazo comienza cuando la mano entra en el agua y genera la propulsión al empujarla hacia atrás.	Inductivo Deductivo Global fragmentario	*1 Utiliza* diferentes fuentes para recopilar información en la natación. *2 Aplica* los sistemas de procesos interinos en la seguridad y salud dentro y fuera de los ambientes de la piscina. *2 Distingue* los diferentes momentos del calentamiento en una propuesta dada. *3 Identifica* las zonas corporales (músculos y articulaciones) en la elección de ejercicios específicos de natación. *4 Ejecuta* varias formas de clavados y	Observación Carpeta Encuestas Fichas Manual de la salud y capacidades físicas para mejorar la calidad de vida en el buen vivir con calidad y calidez. Links electrónicos Blogs Lista de cotejo Registro de calificaciones	2

Utilizar sus capacidades fisicas básicas y habilidades motrices acuáticas, para adaptar el movimiento a la práctica de actividades acuáticas. Crear un clima socio-afectivo que aumente sus confianzas tanto hacia el medio, las tareas, el educador como sus compañeros.[36]			Entonces el brazo realiza un movimiento en curva, hacia el fondo y luego hacia atrás, girando un poco lateralmente, de forma que el dorso de la mano se acerque al cuerpo. **Acción de los pies.-** Los pies realizan un movimiento alternativo de ascenso y descenso con doble objetivo de propulsar y estabilizar el movimiento. El movimiento se realiza desde las caderas. Lo más importante es la acción de los tobillos, que actúan como verdaderas aletas, facilitando el avance. Normalmente el ritmo de los pies es más rápido que el de los brazos. **FASE DE LOGROS DE OBJETIVOS** **TRANSFERENCIA DEL CONOCIMIENTO:** estilo crol 5, 10, 15 y 20 piscinas desarrollando su capacidad aeróbica. **FASE DEVUELTA A LA CALMA Y FASE DE ANÁLISIS DE RESULTADOS** Es preciso conseguir la normalización en todos los aspectos (psíquico, muscular, fisiológico), para logra se necesita ejercicios sensoriales, juegos tranquilos, relajantes, de reacción, divertidos y actividades suaves que consiga que el organismo vuelva a la calma.		zambullidas en el agua desde diferentes alturas. 5 ***Demuestra*** y aplica los fundamentos técnicos y las reglas básicas de la natación. 5 ***Ejecuta*** rutinas de ejercicios aeróbicos para promover el mejoramiento de la salud en la parte aeróbica.		

Información Científica
https://www.youtube.com/watch?v=0pFp-Poe4IY
https://www.youtube.com/watch?v=z_zmBZ1El58
https://www.youtube.com/watch?v=uT4VDnkKTP8
http://www.issuu.com/freddymorenoec



Fuentes de Consulta
M. Educación, M. Deporte (2012), ***Currículo de Educación Física para E.G.B y Bachillerato,*** Quito.
Edelvives (2008), ***Educación Física 02 ESO curso 2 P+q1,*** Zaragoza.
Proyecto Olimpia -1 (2008), ***Educación Física 02 Proyecto más que uno***, Barcelona.

Observaciones
Calentamiento Específico de Natación:
2. Estiramiento cruzado los dedos levantando brazos y piernas estiradas.
3. Circunducción de la cabeza.
4. Circunducción de brazos cogiéndose los hombros.
5. Circunducción de brazos estirados varios movimientos.
6. Circunducción de la cintura. https://bookwire.e-bookshelf.de/products/reading-epub/product-id/638361/title/Nataci%25C3%25B3n..html

[36] http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/232993

COLEGIO SIMÓN BOLÍVAR" DE QUITO

PLAN MICRO CURRICULAR N° 17

ÁREA: Educación Física — **PROFESOR:** Freddy Martín Moreno Caza
AÑO LECTIVO: 2014- 2015 — **AÑO:** I de Bachillerato
BLOQUE CURRICULAR N° 1: Movimientos Naturales — **Nombre:** Natación y actividades en el agua — **N° Horas** 2
DURACIÓN: Una semana — **FECHA INICIAL:** del 04 de mayo — **FECHA DE FINALIZACIÓN:** al 08 de mayo del 2015

EJE TRANSVERSAL:	Educación para la equidad de género.	**EJE CURRICULAR INTEGRADOR:**	Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices específicas, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.

EJE DE APRENDIZAJE:	Habilidades motrices específicas
OBJETIVO EDUCATIVO:	Conocer y valorar la salud y la calidad de vida a través de la práctica sistemática de la Educación Física y mediante el conocimiento de los mecanismos fisiológicos básicos, a fin de prevenir conductas negativas que representen riesgos para la salud.

Objetivo Didáctico	Destrezas con criterio de desempeño	Estrategias Metodológicas	Proceso didáctico / Actividades	Metodología	Indicadores esenciales de evaluación	Evaluación Instrumentos Técnica	N° Horas
Familiarización con el medio acuático. Conocer y valorar su cuerpo utilizando el medio acuático para explorar y disfrutar de sus posibilidades motrices acuáticas y de relación con los demás. Dominar las habilidades motrices acuáticas. Utilizar sus capacidades físicas básicas y habilidades motrices acuáticas, para adaptar el movimiento a la práctica de actividades acuáticas.	Participar y cooperar en la ejecución de juegos en el agua aplicados a las técnicas de natación. Demostrar las técnicas de natación de los diferentes estilos: crol y espalda.	Socializadoras Individualizadoras Personalizadoras Creativas Tratamiento de la información Por descubrimiento Aprendizaje basado en proyectos de Aula.	**FASE DE ACOGIDA E INFORMACIÓN** 1 PRERREQUISITOS Información de la clase. Ejercicios de Orden 2 CALENTAMIENTO: ¿Dónde se realiza?, ¿Conoce la técnica del estilo espalda? 3 ESQUEMA CONCEPTUAL DE PARTIDA: La Natación: ¿Cuántos estilos de natación conoce? ¿Conoce otras actividades acuáticas? **FASE DE ADAPTACIÓN** **DESARROLLO DEL CONOCIMIENTO:** **Sobre Seguridad** Tenga en cuenta el tiempo transcurrido desde la última comida, para no sufrir un corte de digestión. No olvide ducharse antes y después de la clase. Limpie y recoja el material después de utilizarlo. **Espalda.-** Este estilo se lleva acabó en posición horizontal, pero de espaldas al agua (boca arriba), de aquí su nombre. Normalmente las caderas están un poquito más bajas que los hombros. El cuerpo debe ir lo más extendido posible. **Acción de los brazos.-** la acción de los brazos es alternativa, como en crol. La primera parte del movimiento es la ***propulsión*** y se produce debajo del agua. La mano entra en el agua con el brazo completamente extendido y el tronco gira ligeramente hacia ese lado.	Inductivo Deductivo Global fragmentario	*1 Utiliza* diferentes fuentes para recopilar información. *2 Distingue* los diferentes momentos del calentamiento en una propuesta dada. *3 Identifica* las zonas corporales (músculos y articulaciones) en la elección de ejercicios. *4 Demuestra y aplica* los fundamentos técnicos y las reglas básicas de la natación, en este caso el estilo espalda. *5 Ejecuta* rutinas de ejercicios en el agua para promover el mejoramiento de la salud.	Observación Manual de la salud y capacidades físicas para mejorar la calidad de vida en el buen vivir con calidad y calidez. Carpeta Links electrónicos Blogs Lista de cotejo Registro de calificaciones	2

Crear un clima socio-afectivo que aumente sus confianzas tanto hacia el medio, las tareas, el educador como sus compañeros.[37]			**Acción de los pies.-** El movimiento es de ascenso y descenso, originándose en las caderas, no en las rodillas. Es alternativo y está coordinado con la acción de los brazos. Cuando la pierna sube, lo hace algo flexionada, hasta el momento final, en que se extiende completamente. **La respiración.-** Al estar siempre la cabeza fuera del agua, se puede respirar en cualquier momento, aunque lo más conveniente es mantener un ritmo respiratorio. **FASE DE LOGROS DE OBJETIVOS** **TRANSFERENCIA DEL CONOCIMIENTO:** estilo espalda con estaciones de trabajo, 10 piscinas desarrollando de su capacidad aeróbico (Fathley). **FASE DEVUELTA A LA CALMA Y FASE DE ANÁLISIS DE RESULTADOS** Realizar ejercicios de estiramientos individuales en el agua.				

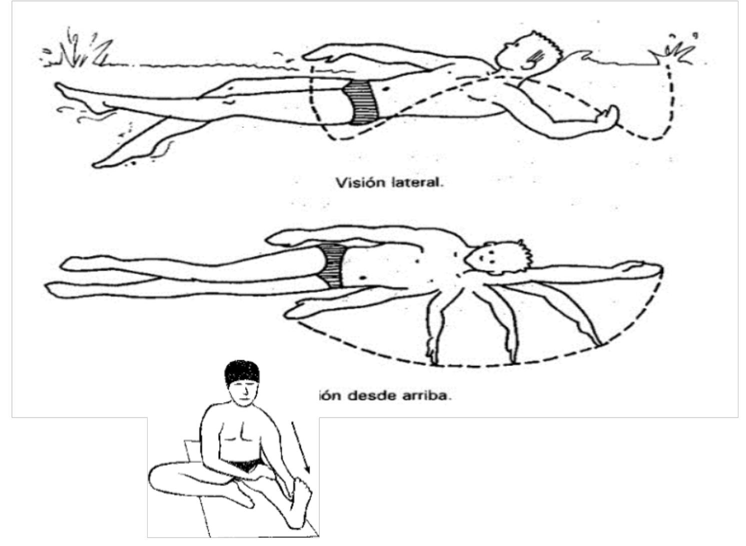
Información Científica

http://educacinfsicafreddymoreno.blogspot.com/
http://www.youtube.com/watch?v=Qr437quQQ1E
http://natacionline.blogspot.com/2011/10/calentamiento.html
http://www.youtube.com/watch?v=TcbIjfCDYmg
http://www.issuu.com/freddymorenoec

Fuentes de Consulta

M. Educación, M. Deporte (2012), ***Área de Educación Física Propuesta Curricular***, Quito.
Edelvives (2008), ***Educación Física 02 ESO curso 2 P+q1***, Zaragoza.
Proyecto Olimpia -1 (2008), ***Educación Física 02 Proyecto más que uno***, Barcelona.
Manual de la ***Salud y capacidades físicas para mejorar en el buen vivir***, Quito





Observaciones

Calentamiento Específico de natación:

1. Calentamiento articular (8 puntos básicos).
2. Trote en el propio sitio alternado brazos piernas.
3. Posición plancha trabajo alternando piernas, planchas
4. Posición supina trabajo abdominales altas y bajas.
5. Estiramiento desde la posición sentada hasta la posición de pie.

Realizado por: Freddy Martín Moreno Caza

[37] http://jorgegarciagomez.org/natacion.html

COLEGIO SIMÓN BOLÍVAR" DE QUITO

PLAN MICRO CURRICULAR N° 18

ÁREA: Educación Física
PROFESOR: Freddy Martín Moreno Caza
AÑO LECTIVO: 2014- 2015
AÑO: I de Bachillerato
BLOQUE CURRICULAR N° 1: Movimientos Naturales
Nombre: Natación y actividades en el agua
N° Horas 2
DURACIÓN: Una semana **FECHA INICIAL:** del 11 de mayo **FECHA DE FINALIZACIÓN:** al 15 de mayo del 2015

EJE TRANSVERSAL:	Educación para la equidad de género.	**EJE CURRICULAR INTEGRADOR:**	Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices específicas, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.

EJE DE APRENDIZAJE:	Habilidades motrices acuáticas.
OBJETIVO EDUCATIVO:	Conocer y valorar la salud y la calidad de vida a través de la práctica sistemática de la Educación Física y mediante el conocimiento de los mecanismos fisiológicos básicos, a fin de prevenir conductas negativas que representen riesgos para la salud.

Objetivo Didáctico	Destrezas con criterio de desempeño	Estrategias Metodológicas	Proceso didáctico / Actividades	Metodología	Indicadores esenciales de evaluación	Evaluación Instrumentos Técnica	N° Horas
Adoptar hábitos de higiene a través de las actividades acuáticas, relacionándolas con los efectos sobre la salud. Dominar las habilidades motrices acuáticas. Utilizar el medio acuático para que los alumnos puedan exprese corporalmente, para comunicar sensaciones, ideas y estados de ánimo y comprender mensajes expresados de este modo.	Participar y cooperar en la ejecución de juegos en el agua aplicados a las técnicas de natación. Demostrar las técnicas de natación de los diferentes estilos: crol y espalda. Ejecutar formas de clavados y zambullidas desde diferentes alturas	Individualizadoras Personalizadoras Creativas Tratamiento de la información Por descubrimiento	FASE DE ACOGIDA E INFORMACIÓN 1 PRERREQUISITOS Información de la clase. Ejercicios de Orden 2 CALENTAMIENTO: lubricación articular (8 segmentos), estiramientos y trabajo de planos. 3 ESQUEMA CONCEPTUAL DE PARTIDA: La Natación: ¿Conoce la salida de crol? ¿Qué es Zambullida? FASE DE ADAPTACIÓN **DESARROLLO DEL CONOCIMIENTO:** La zambullida Las fases de la zambullida: Zambullida desde sentado Zambullida desde la posición de rodillas y con medios auxiliares Zambullida desde la posición una pierna arriba y otra arrodillada. Zambullida desde cuclillas y con medios auxiliares. Zambullida de pie y medios auxiliares como una carrilera. **FASE DE LOGROS DE OBJETIVOS** **TRANSFERENCIA DEL CONOCIMIENTO:** realizar los diferentes pasos ganando con el estudiantado la confianza y seguridad al momento de ingresar al agua.	Inductivo Deductivo Global fragmentario	*1 Utiliza* diferentes fuentes para recopilar información. *2 Distingue* los diferentes momentos del calentamiento en una propuesta dada. *3 Identifica* las zonas corporales (músculos y articulaciones) en la elección de ejercicios. *4 Demuestra y domina* las habilidades específicas para ingresar al agua. *5 Ejecuta* saltos y zambullidas con diferentes grados de dificultad.	Observación Manual de la salud y capacidades físicas para mejorar la calidad de vida en el buen vivir con calidad y calidez. Carpeta Links electrónicos Blogs Lista de cotejo Registro de calificaciones	2

Crear un clima socio-afectivo que aumente sus confianzas tanto hacia el medio, las tareas, el educador como sus compañeros.[38]			**FASE DEVUELTA A LA CALMA Y FASE DE ANÁLISIS DE RESULTADOS** Realizar ejercicios de estiramientos individuales en el agua. Y guardas los materiales utilizados.				

Información Científica

https://www.youtube.com/watch?v=ZciRe5PUptQ
https://www.youtube.com/watch?v=VRKIv98yAWQ
http://es.wikipedia.org/wiki/Crol
http://www.issuu.com/freddymorenoec

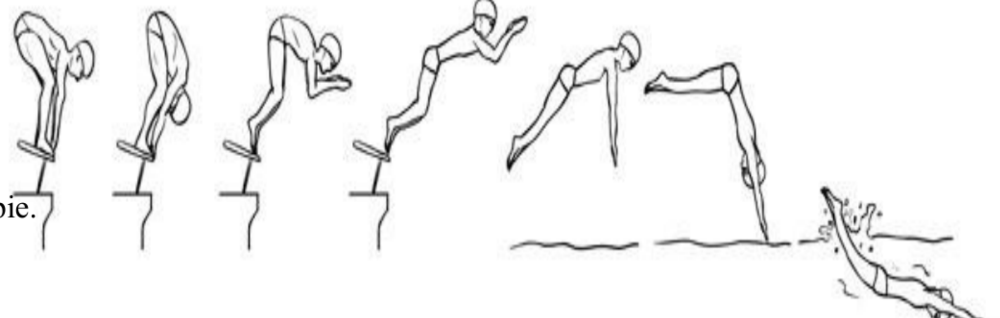
Fuentes de Consulta

M. Educación, M. Deporte (2012), ***Área de Educación Física Propuesta Curricular**,* Quito.
Edelvives (2008), ***Educación Física 02 ESO curso 2 P+q1,*** Zaragoza.
Proyecto Olimpia -1 (2008), ***Educación Física 02 Proyecto más que uno**,* Barcelona.
Manual de la ***Salud y capacidades físicas para mejorar en el buen vivir*,** Quito

Observaciones

Calentamiento Específico de natación:

1. Calentamiento articular (8 puntos básicos).
2. Trote en el propio sitio alternado brazos piernas.
3. Posición plancha trabajo alternando piernas, planchas
4. Posición supina trabajo abdominales altas y bajas.
5. Estiramiento desde la posición sentada hasta la posición de pie.



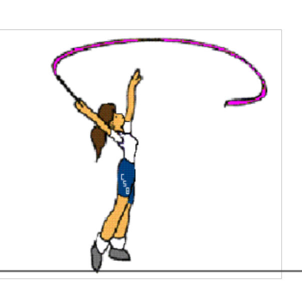
Realizado por: *Freddy Martín Moreno Caza*

[38] http://jorgegarciagomez.org/natacion.html



COLEGIO EXPERIMENTAL "SIMÓN BOLÍVAR"

PLANIFICACIÓN ACADÉMICA



N° 10
Fecha Inicial: 18 de mayo **Fecha Final:** 12 de junio del 2015 **Duración:** 20 días laborales
ÁREA/ ASIGNATURA: Cultura Física / Educación Física. **MAESTRO:** Freddy Martín Moreno Caza
AÑO E.G.B./ BACHILLERATO: 1 de Bachillerato

OBJETIVO GENERAL:

Desarrollar competencias, habilidades y destrezas en el bloque de movimiento y material para poder realizar acciones técnicas con seguridad.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

1. Conocer los movimientos básicos de protección en la gimnasia a manos libres con seguridad.
2. Aplicar los fundamentos técnicos de la gimnasia en aparatos con control y seguridad.
3. Fortalecer la coordinación en la gimnasia deportiva mediante la utilización de implementos sencillos con responsabilidad.

TEMÁTICA	ESTRATEGÍA METODOLÓGICA	CRONOGRAMA	LOGROS ALCANZADOS	RECURSOS
Gimnasia a manos libres	Socializadora	Cuatro días laborales	✓ **Domina** los ejercicios de suelo con seguridad.	Colchonetas. Cuaderno, carpeta, libros de estudios de la Educación Física
Gimnasia en aparatos	Personalizadora	Cinco días laborales	✓ **Fortalece** la concentración y coordinación en los aparatos gimnásticos.	Barra de equilibrio. Colchonetas
Gimnasia deportiva	Personalizadora y por descubrimiento	Cinco días laborales	✓ **Utiliza** correctamente los implementos en las series gimnasticas con responsabilidad.	Pelotas Cintas Ulas-ulas.

Elaborado Profesor I de Bachillerato	Revisado Director de Área	Aprobado Vice Rectorado	Supervisor de Educación
Nombre: Freddy Martín Moreno Caza. Fecha: 17 de mayo del 2015 Firma:	Nombre: Fecha: 20 de mayo del 2015 Firma:	Nombre: Dra. Fanny Mantilla MSc. Fecha: 21 de mayo del 2015 Firma:	Nombre: Fecha: Firma:

COLEGIO SIMÓN BOLÍVAR” DE QUITO

PLAN MICRO CURRICULAR N° 19

ÁREA: Educación Física **PROFESOR:** Freddy Martín Moreno Caza
AÑO LECTIVO: 2014- 2015 **AÑO:** I de Bachillerato
BLOQUE CURRICULAR N° 3: Movimiento Formativo, Artístico y Expresivo **Nombre:** La gimnasia **N° Horas** 4
DURACIÓN: Dos semanas **FECHA INICIAL:** del 16 de marzo **FECHA DE FINALIZACIÓN:** al 27 de marzo del 2015

EJE TRANSVERSAL:	Educación para la salud y educación sexual.	**EJE CURRICULAR INTEGRADOR:**	Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices específicas, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.
EJE DE APRENDIZAJE:	Habilidades motrices específicas (capacidades coordinativas)		
OBJETIVO EDUCATIVO:	Reconocer la importancia de la Educación Física a través de actividades físicas, deportivas y recreativas, para mantener una vida saludable.		

Objetivo Didáctico	Destrezas con criterio de desempeño	Estrategias Metodológicas	Trabajo didáctico / Actividades	Metodología	Indicadores esenciales de evaluación	Evaluación Instrumentos Técnica	N° Horas
Conocer los aspectos básicos de la gimnasia deportiva como disciplina deportiva. Reconocer y aceptar sus propias posibilidades Efectuar correcciones adecuadas a las ejecuciones de los compañeros/as. Realizar giros, equilibrios y saltos de una manera eficiente. Ayudar a los compañeros/as de forma responsable en la realización de ejercicios.	Ejecutar ***rodadas y roles***, de conformidad con las técnicas y progresiones conocidas. Demostrar ***series gimnásticas,*** utilizando la pelota, el aro y la cinta (mujeres). Demostrar una ***serie de ejercicios gimnásticos básicos*** en la barra fija y el caballete (hombres).	Estrategias Personalizadoras. Creativas Tratamiento de la información. Aprendizaje basado en problemas.	**FASE DE ACOGIDA E INFORMACIÓN** 1 PRERREQUISITOS Información de la clase. Gimnasia Básica (Ejercicios de organización y control) 2 Gimnasia: ¿Han visto alguna ocasión los J.O. por televisión?, ¿Qué modalidades tiene la gimnasia?, ¿Quiere conocer algunos ejercicios? 3 CALENTAMIENTO: lubricación articular, general y especial ejercicios para la agilidad, juegos pre-deportivos. 4 ESQUEMA CONCEPTUAL DE PARTIDA: La ***Gimnasia****:* En la Antigua Grecia, el término gymnos -del cual deriva gimnasia- significaba desnudo. **FASE DE ADAPTACIÓN** **DESARROLLO DEL CONOCIMIENTO:** ¿Qué es la gimnasia básica? - Habilidades motoras básicas (andar, correr, saltar, lanzar, trepar, escalar). - Capacidades condicionales, coordinativas y volitivas. - Ejercicios para el Dll Fz de los distintos segmentos: a. Planchas submarinas b. Cuclillas brazos a la cintura c. Decúbito supino/ dorsal elevación de las piernas. d. Abdominales diferentes variantes. e. Decúbito supino/ dorsal (puente). f. Decúbito prono/Ventral (lumbares).	El método de enseñanza a usar va a ser variado, siendo en primer lugar una metodología basada en la reproducción de modelos, para ir pasando poco a poco a una metodología basada en la búsqueda donde el alumnado adquiere mayor protagonismo. Se utilizan diferentes estilos de enseñanza, comenzando con estilos	1 ***Utiliza*** las tecnologías de la información y comunicación como fuente de información. 2 ***Identifica*** los diferentes ejercicios físicos y que músculos actúan. 3 ***Diferencia*** los riesgos al no realizar un correcto calentamiento. 4 ***Realiza*** los ejercicios gimnásticos de suelo teniendo siempre precaución. 5 ***Muestra*** una actitud de auto superación en los ejercicios gimnásticos de ejecuciones técnicas planteadas durante la clase.	Observación Alfabetización Física (Manual). Bloque 1: ¿Cómo llegar a vivir 101 años? Carpeta Ficha N° 2 Links electrónicos[39] Lista de cotejo Registro de calificaciones	4

[39] https://prezi.com/k-p_-6os2wl_/la-gimnasia/

Valorar la observación y la corrección como un medio de aprendizaje.			g. En parejas no dejarse caer uno-uno. **FASE DE LOGROS DE OBJETIVOS** **TRANSFERENCIA DEL CONOCIMIENTO:** ➲ El Angel frontal ➲ La voltereta o rol adelante. ➲ La voltereta hacia atrás. ➲ La vertical de manos. ➲ La vertical de tres apoyos (parada de cabeza) ➲ La vertical-voltereta ➲ La rueda lateral (media luna) ➲ La rondada ➲ El vertical puente ➲ La paloma (medio mortal) ➲ El flic-flac **FASE DEVUELTA A LA CALMA Y FASE DE ANÁLISIS DE RESULTADOS** Estiramientos. "Exit tickets": retro alimentación y reflexión.	tradicionales (mando directo) para posteriormente trabajar con estilos participativos (mediante la enseñanza recíproca y por grupos) donde los alumnos y alumnas participan en los aprendizajes de los compañeros. Colaborativa. Participativa	6 ***Utiliza*** de forma adecuada las TICs, y respeta y cuida los materiales para la gimnasia. 7 ***Muestra*** interés por llegar puntual a clases.		

Información Científica

http://www.efdeportes.com/efd135/conocer-y-practicar-la-gimnasia-deportiva.htm

https://www.youtube.com/watch?v=sAuypGXijmg La Voltereta

https://www.youtube.com/watch?v=iQ0JMkxg8Nk La voltereta hacia atrás

https://www.youtube.com/watch?v=NRjl192xHH4 La vertical de manos

https://www.youtube.com/watch?v=MQ52BsrRBJ4 La vertical de tres apoyos

Fuentes de Consulta

Ministerio de Educación, Ministerio del Deporte (2012), ***Currículo de E.F. para la E.G.B y Bachillerato***.

http://issuu.com/freddymorenoec/docs/autor.-_freddy_mart_n_moreno_caza_cultura_f_sica (pág. 69-85)



Fuente: *Elaborado por Freddy Martín Moreno Caza*



EVALUCIÓN DEL 2 QUIMESTRE

Nombre y Apellido: ....

Curso: .... Paralelo……….. Bachillerato………………….

Fecha: ....

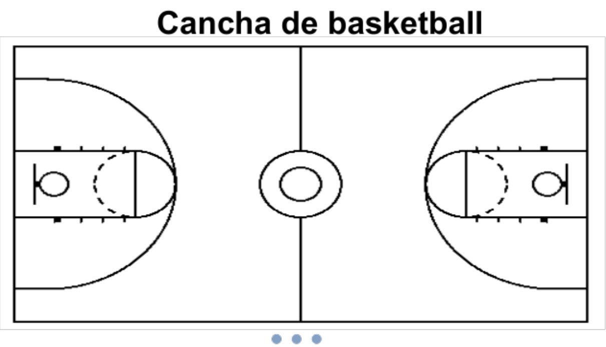
INDICACIONES GENERALES

- Escriba claramente su nombre, curso y fecha
- Antes de contestar lea detenidamente cada una de las preguntas.
- Conteste las preguntas con esferográfico.
- ***No utilice*** tinta correctora ni borrador.

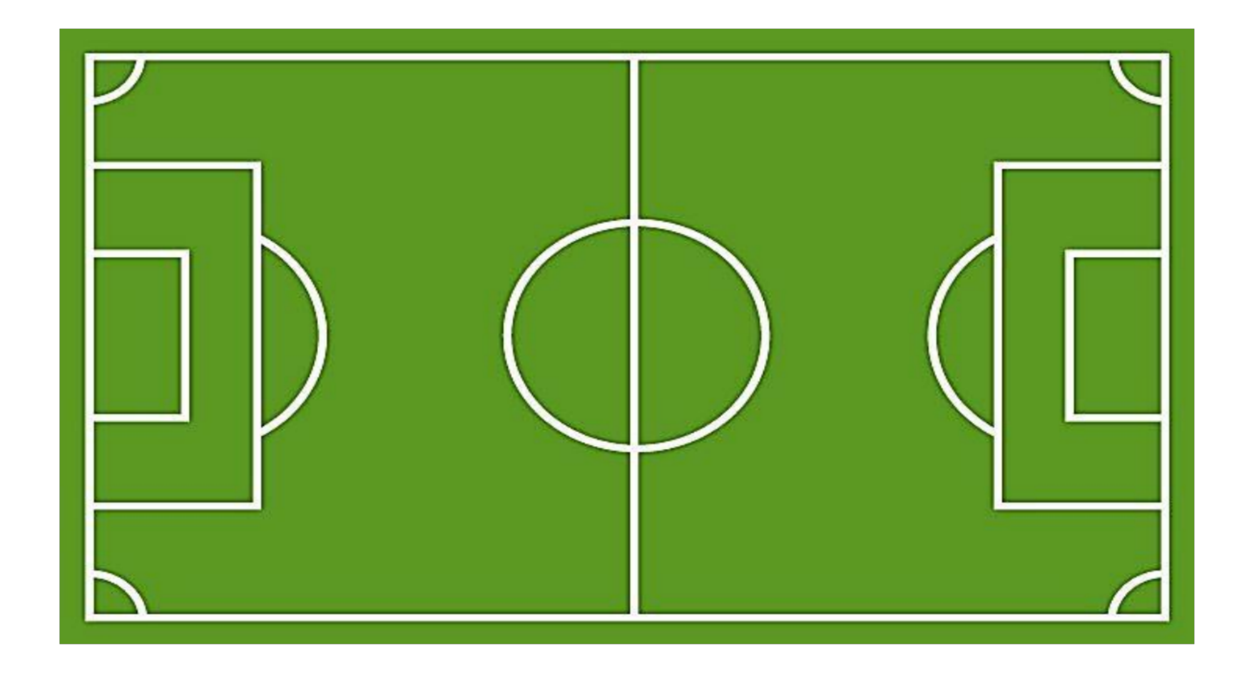
Destreza con criterio de desempeño:
Demostrar y aplicar los *fundamentos técnicos y las reglas básicas* de los deportes sugeridos (baloncesto, fútbol, voleibol, balonmano, entre otros).

11. Indique en los siguientes terrenos de juego las dimensiones del terreno y la ubicación de los jugadores (2 pts.):

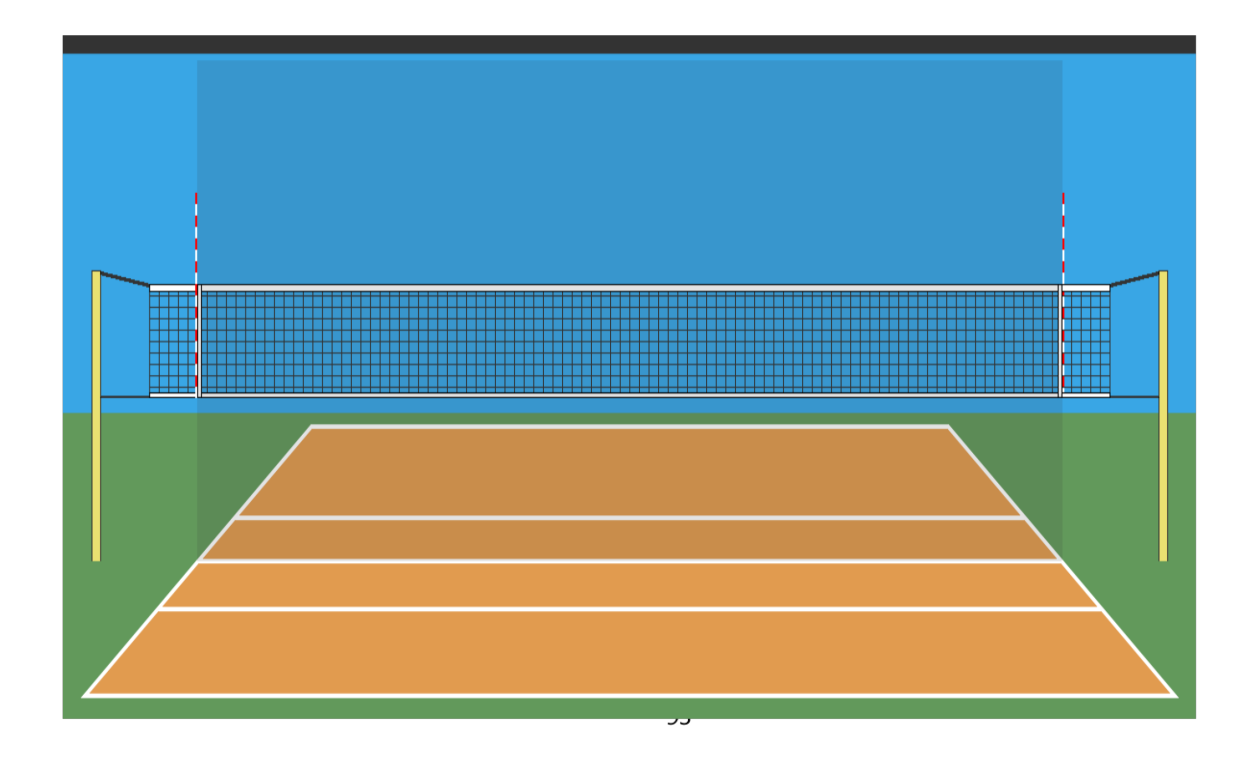
Cancha de basketball



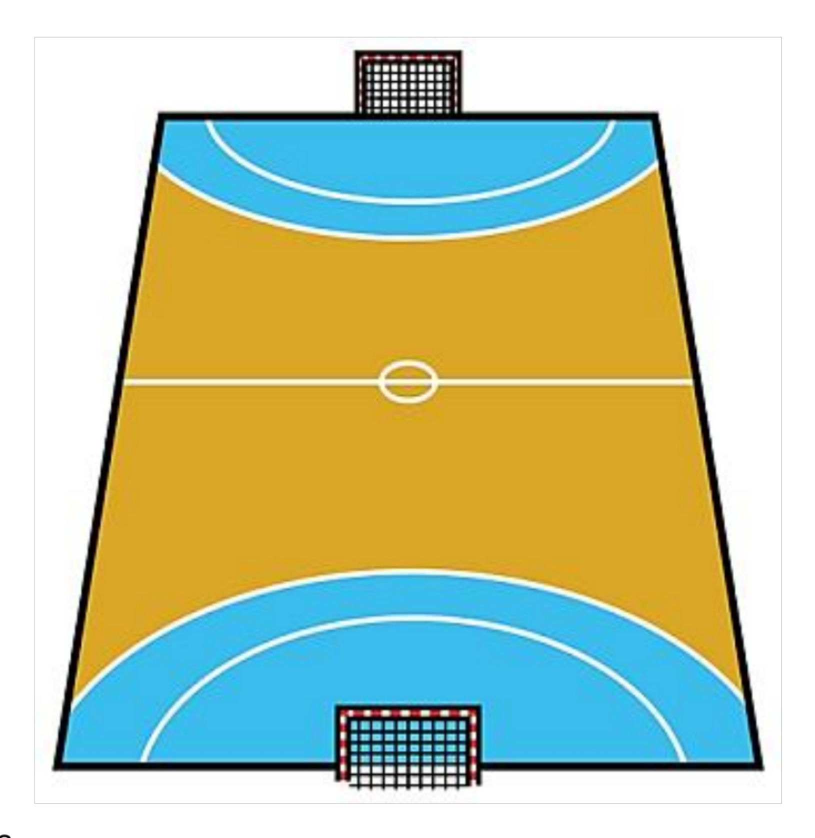
Cancha de Fútbol



Cancha voleibol



Cancha de Balonmano



12. Conceptos

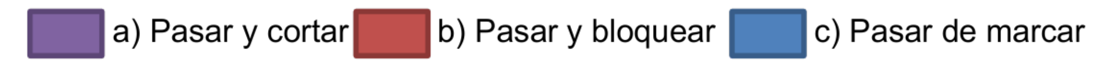
Marcar la/s respuestas/s correctas (2 pts.)

2.1.- Principios tácticos defensivos en fútbol **NO** son:



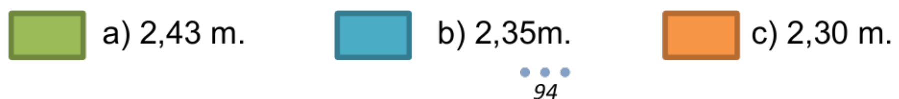
a) Despegues b) Repliegues c) Quetepliegues

2.2.- En el basketboll las soluciones de juego por concepto son:



a) Pasar y cortar b) Pasar y bloquear c) Pasar de marcar

2.3.- El voleibol femenino tiene la medida de su red que es:



a) 2,43 m. b) 2,35m. c) 2,30 m.

13. Autoevaluar sus conocimientos (2 pts.)

3.1.- Explique las diferencias esenciales entre los deportes de equipo y los deportes individuales.

……………………………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………………………
…………………………………………………………………………………

3.2.- ¿Cuál es el origen de las reglas de juego del fútbol? ¿Podría explicar tres de las más importantes?

……………………………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………

3.3.- ¿Cómo se controla un balón a ras de piso?

…………………………………………………………………………………………

3.4.- ¿Cuáles son las acciones permitidas y cuáles las penalizadas en balonmano?

……………………………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………………………
…………………………………………………………………………………

14. Complete los siguientes contenidos (2 pts.):

A) ¿Cuánto vale un cesto convertido fuera de la zona?
B) R......................
C) ¿Cuantos jugadores intervienen en un partido de basketboll?
   R......................
D) ¿El partido de basketboll se inicia en?
   R......................
E) ¿Si botea un jugador para y vuelve a botear se considera?
   R......................

15. Encierre en un círculo lo verdadero o lo falso (2 pts.):

El *basketball,* nombre que le dieron sus primeros practicantes, nació en Canadá como consecuencia de <<un problema climatológico>>.	**V**	**F**
Jugar en un deporte de equipo es realizar de forma cíclica	**V**	**F**
El voleibol fue inventado por Willian G. Morgan en el año 1895.	**V**	**F**

5.1 De eliminación

Escriba la palabra o cifra que no encuadra en los siguientes enunciados:

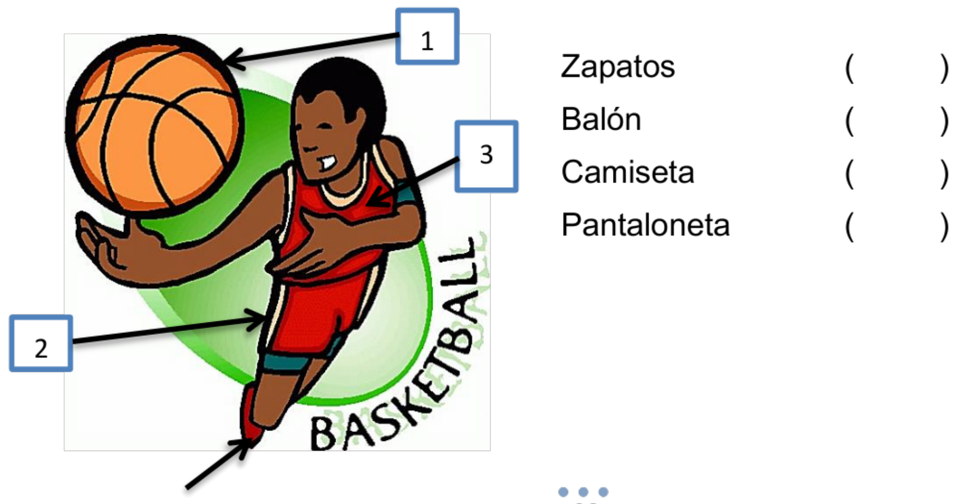
Una cancha de básquet puede ser:

a. Cemento
b. Madera
c. Tierra
d. Vinil
e. Ladrillo R..............................

5.2 De identificación

Observe con atención el gráfico y la columna de nombres situados a la derecha, localice y ordene los números:

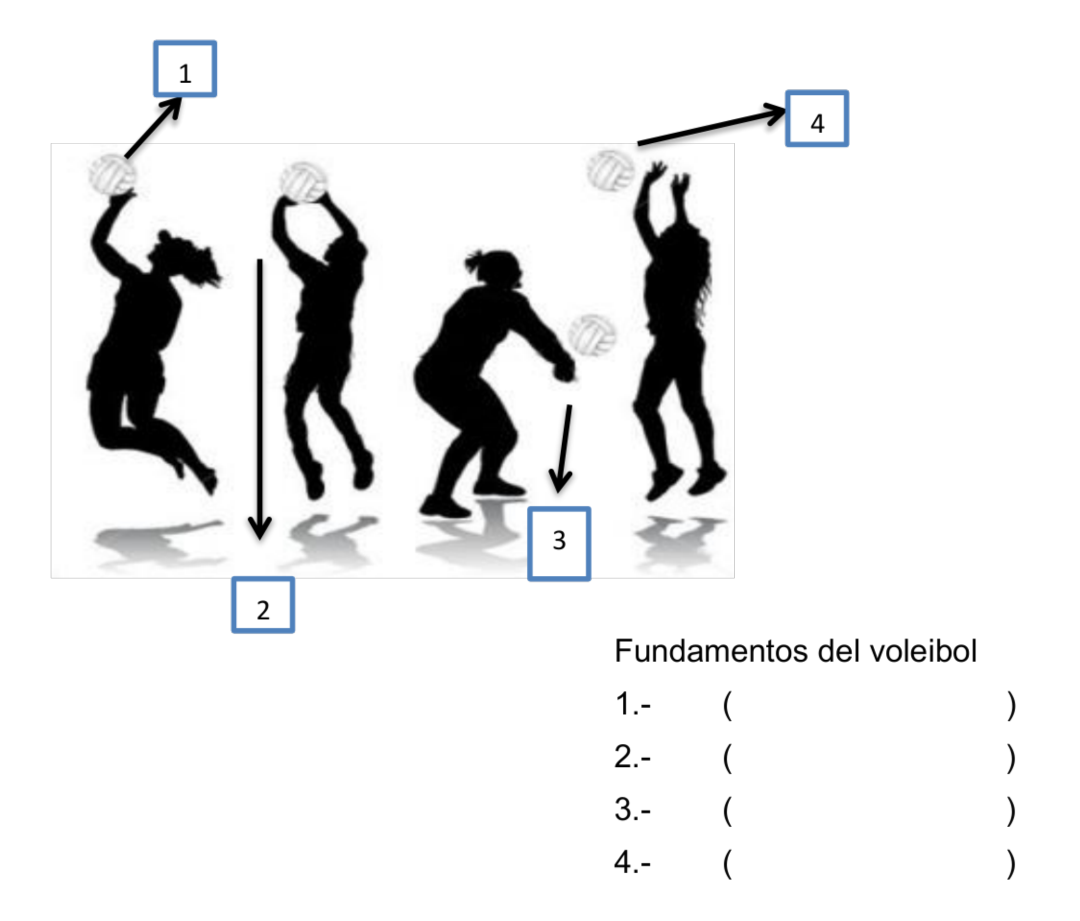
Implementos del jugador de:



Zapatos ( )
Balón ( )
Camiseta ( )
Pantaloneta ( )

4

En el espacio en blanco de la derecha, escriba el nombre técnico de la disciplina deportiva del voleibol:



Fundamentos del voleibol

1.- ( )

2.- ( )

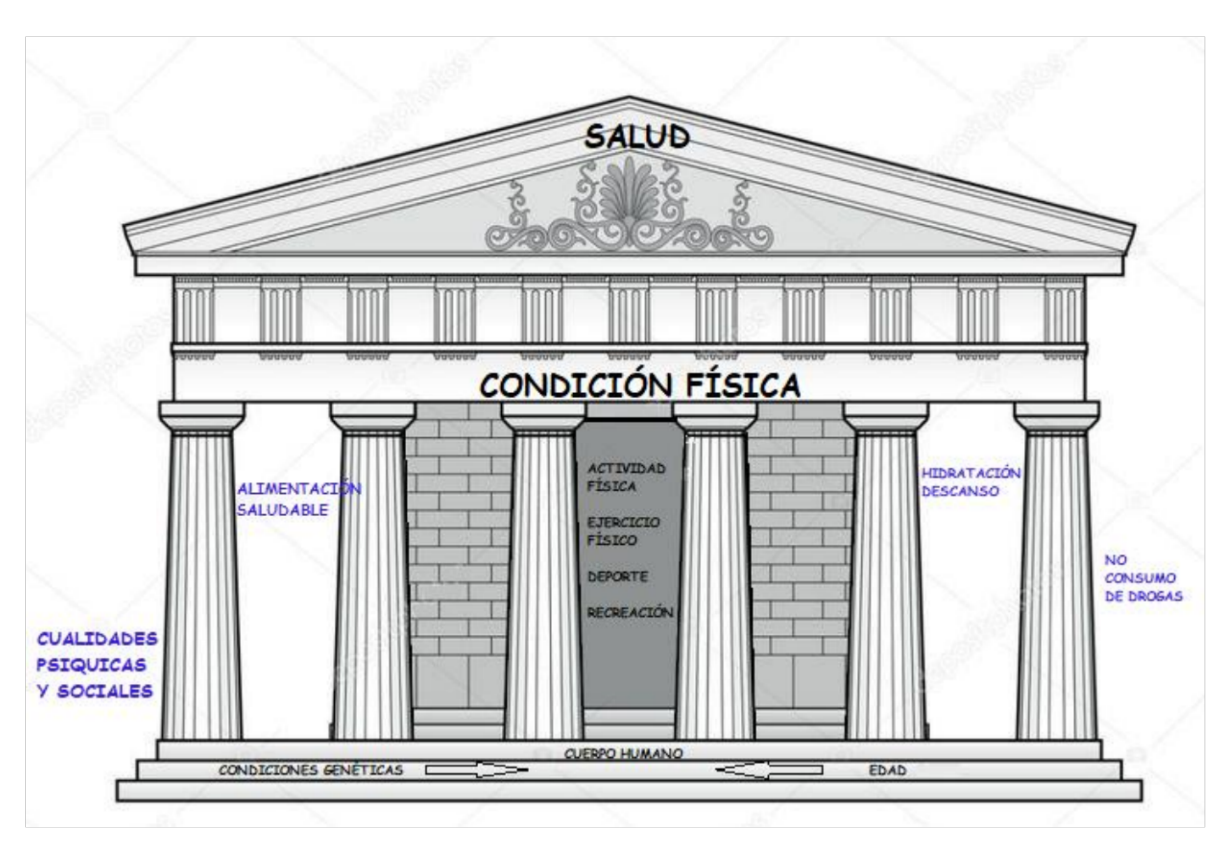
3.- ( )

4.- ( )

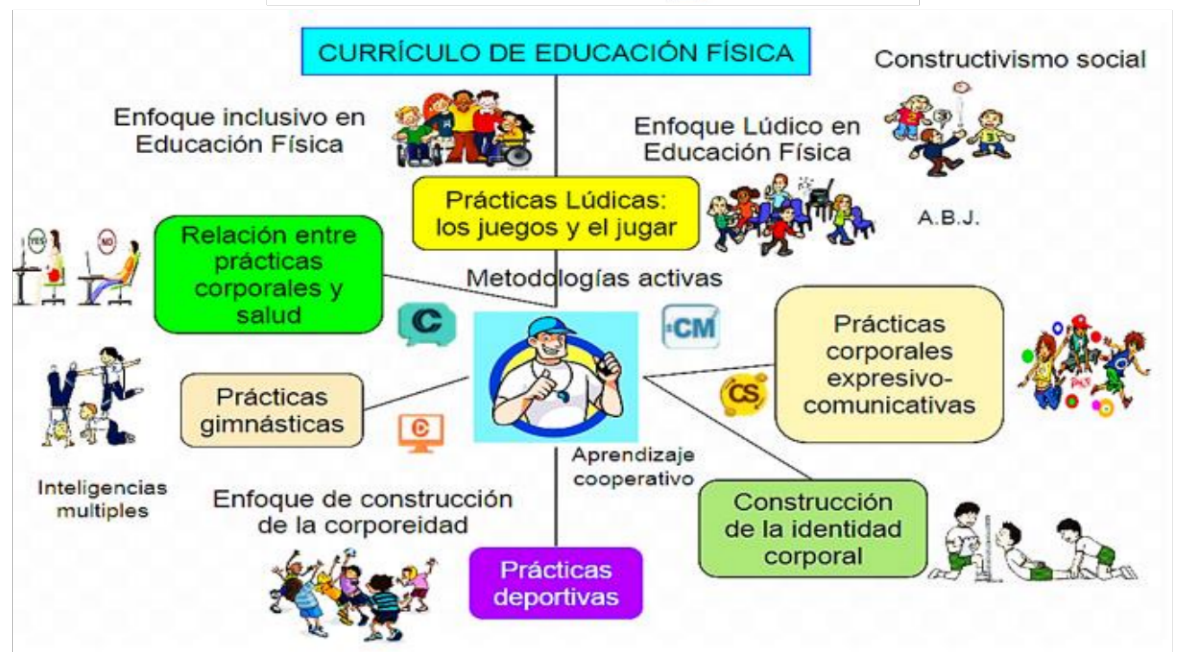
ELABORADO	REVISADO	APROBADO JUNTA DE CURSO
Nombre: Freddy Moreno Caza. Fecha: 02 de junio del 2015 Firma:	Nombre: Carlos Ávila Fecha: 02 de junio del 2015 Firma:	Tutor/a: Firma: Secretario/a: Firma:

1. SISTEMA DE CONTENIDOS

	SESIONES													
PROCEDIMIENTOS	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**
1. Lectura de la unidad 1: la salud y la actividad física			X	X	X	X								
2. Lectura de la unidad 2: El calentamiento	X	X	X											
3. Lectura de la unidad 3: Mejoremos nuestra condición física			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
4. Realización del calentamiento general de forma dirigida	X	X	X	X										
5. Realización del calentamiento en grupos.					X	X	X	X				X		X
6. Realización del calentamiento a través de formas lúdicas									X		X		X	
7. Determinación del nivel individual de condición en relación con los actores que en ella intervienen	X			X			X			X				
8. Realización de una prueba de valoración de la resistencia aeróbica	X													X
9. Aplicación del sistema de carrera continua por aumentos de tiempos para el desarrollo de la resistencia aeróbica				X	X	X								
10. Aplicación del sistema de carrera continúa por aumento de distancias para el desarrollo de la resistencia aeróbica.									X	X	X			
11. Control del esfuerzo a través del pulso.				X	X	X			X	X	X			
12. Trabajos de automatización del ritmo de carrera y ritmo respiratorio en periodos largos de actividad				X	X				X	X				
13. Realización de ejercicios y juegos para el desarrollo de la resistencia muscular							X	X					X	
14. Juegos de carreras por grupos						X				X	X			
15. Juegos de locomoción	X	X	X											
16. Realización de juegos y actividades deportivas de larga duración e intensidad media		X	X				X	X				X	X	
17. Trabajo de técnica de carrera en distancias cortas	X	X	X											
18. Determinación y valoración del nivel de flexibilidad.	X												X	
19. Práctica de ejercicios de movilidad articular en parejas.											X	X	X	
20. Realización de ejercicios de estiramiento en el calentamiento y en la fase de vuelta a la calma	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X


SALUD
CONDICIÓN FÍSICA
ALIMENTACIÓN SALUDABLE
ACTIVIDAD FÍSICA
EJERCICIO FÍSICO
DEPORTE
RECREACIÓN
HIDRATACIÓN DESCANSO
NO CONSUMO DE DROGAS
CUALIDADES PSIQUICAS Y SOCIALES
CUERPO HUMANO
CONDICIONES GENÉTICAS
EDAD


UNIDAD EDUCATIVA SIMON BOLIVAR QUITO
MSC. FREDDY MORENO
Docente de la U.E.F.S.B.
0984100908
freddy.moreno@educacion.gob.ec
https://educacion-fisica-deporte-y-recreacion1.cms.webnode.es/


CURRÍCULO DE EDUCACIÓN FÍSICA
Constructivismo social
Enfoque inclusivo en Educación Física
Enfoque Lúdico en Educación Física
Prácticas Lúdicas: los juegos y el jugar
A.B.J.
Relación entre prácticas corporales y salud
Metodologías activas
Prácticas corporales expresivo-comunicativas
Prácticas gimnásticas
Aprendizaje cooperativo
Inteligencias multiples
Enfoque de construcción de la corporeidad
Construcción de la identidad corporal
Prácticas deportivas